نصائح وتجارب فى
ليلة الزفاف

عكاشة عبد المنان الطيبى

الروضة
نشر - توزيع





بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

ليلة العمر ليلة لا تنسى ... سبقتها توقعات ، وأحاطت بها أساطير ومعتقدات ، بعضها صحيح ومعظمها خاطئ ..

بعد أيام وشهور .. وأحياناً أعوام تم تجهيز عش الزوجية ، وقد يكون هذا العش أول المطاف وقد يكون نهايته ..

ظروف الحياة القاسية والحصول على الشقة المناسبة ودفع المقدم وشراء العفش .. حلقات متتابعة وشاقة عاش فيها الزوجان فى صراعات وتوترات عصبية ونفسية . ومشاحنات وخصام ثم صلح ووئام .

كل ذلك ترك آثاراً وتفاعلات على الزوجين وعلى الأهل وينتهى الصخب وتنتهى المشاحنات ، ويزف أخيراً العروسان إلى عش الزوجية .

وفجأة يجد الزوجان أنهما أصبحا وحيدين وجهاً لوجه .. لا أحد يضايقهما ولا أحد يطالبهما .. كل منهما مع الآخر وأغلق عليهما باب عزلهما عن الدنيا .

هنا بداية الرعب أو السعادة .. وفقاً لعوامل كثيرة ترسبت وتجمعت حتى تصب فى هذه اللحظة وهذه الليلة بالذات .

العريس الذى كان يدعى المقدرة والمهارة قد يصاب فجأة بحالة من الخوف والشك فى القدرة الجنسية ، وقد ينسى تماماً أنه قادر ومتمكن وزير نساء سابق ، ويتحول إلى حمل وديع لا حول له ولا قوة ، ويبحث عن المساعدة من زوجته العذراء فإذا بها أكثر منه خوفاً .. انكمشت فى أقصى الحجرة ، تنظر إلى يديها وقد احمر وجهها وتسمرت لا تتحرك وأنفاسها تعلو ودقات قلبها تتصاعد .

لقد وصل الاثنان إلى نقطة خطيرة فى حياتهما قد يترتب عليها أمور كثيرة تحدد العلاقة الزوجية لسنوات طويلة ..

فماذا يعمل ؟ وماذا يصنع ؟

إن الإجابة على هذا السؤال بسيطة جداً ومعقدة جداً فى نفس الوقت ، فالإجابة ليست مجرد : لا تخف .. أو : لا تخافى فقط !! بل هناك عدة نصائح لكلا الطرفين تساعد كثيراً فى تخطى هذا الحاجز ، ولكن يبقى التصرف الشخصى لكل عروسين :

ليس معنى ليلة الزفاف أنها ليلة محددة واجبة التنفيذ يراق فيها الدم ويصبح المنتصر مزهواً بنصره .. بل هى قد تكون ليلة عادية للتعارف والتقارب وتفهم أمور حساسة ، ولا يتم ذلك إلا بالاسترخاء والمداعبة والملاطفة دون التصميم على فض العذرية .

لا داعى أن يكون هناك رقيب من الأهل أو المعارف يقف كزبانية جهنم على باب الغرفة فى انتظار دماء العروس المسكينة ..

بل يجب وبالقطع إلغاء هذه العادات بالتفاهم ما بين الزوجين على ذلك ، وأن الأمر خاص جداً بهما ولا يهم أحداً آخر .

والواقع أن بعض المجتمعات الشرقية ما زالت تصر على رؤية دم الفتاة وإلا سالت دماء أخرى بحوراً.

ونحن لا نلغى ذلك تماماً ، ولكن ليكن الأمر بالتفاهم معهما وإقناعهما بقدر الإمكان ثم التأكيد على عدم التسرع .

أحاطت بالبكارة عند الفتاة كثير من المعتقدات الخاطئة .. إنها صعبة .. مؤلمة عند فضّها وإن الدماء قد تسيل مدراراً وإن النزيف قد يهدد حياتها وكلها معتقدات خاطئة تماماً .. فغشاء البكارة ليس فى سُمْك الجلد بل هو رقيق لا يحتاج لجهود عنترية لفضّه ..

وكل ما يلزم هو التجهيز المناسب جنسياً فيتم الفض أثناء لقاء جنسى عاطفى يمر دون أن تحس به الفتاة ويصاحبه نزول قطرة أو قطرات قليلة من الدم ، وأحياناً تكون هذه القطرات فى القلة بحيث لا تظهر واضحة مما قد يسبب بعضاً من المشاكل التى لا داعى لها يجب أن يكون الزوج أميناً مع نفسه ، فالتوتر المصاحب لهذه الليلة كثيراً ما يذهب بالرغبة الجنسية ، فإذا أصر على محاولة الممارسة قد يصاب بالعنة الكاملة وهنا بداية الخطورة ..

لذلك لوحظ أن نسبة كبيرة من الرجال قد تصل إلى ٤٠ ٪ فى بعض المجتمعات تصاب بما يسمى عنة شهر العسل – ارتخاء شهر العسل – فإذا فهمنا الأسباب ، وهى التوتر والقلق والإرهاق والخوف من الفشل عرفنا أنها حالة مؤقتة عادية ولا تستدعى العلاج بل تزول بالتدريج بمجرد ترك المحاولة غير السليمة لإثارة الانتصاب وإتمام الزفاف .

هناك قول غير صحيح بأن العروس تحس بالألم الشديد بعد فَضّ البكارة وبالتالى يجب أن تُترك دون لقاءات أخرى حتى تخف هذه الآلام ، والحقيقة أن الآلام بسيطة جداً ، وأن ما يزيد منها هو التوتر والتركيز على مكان هذه الآلام والمطلوب هو العناية بالنظافة أولاً ، وبعد ذلك لا خوف من اللقاء مهما تعدد ، ولكن فى حدود المعقول ، فالزوجة دائمة فى أحضان زوجها ولن تطير ..

ولا يبقى بعد ذلك إلا أن نقول : إن ليلة الزفاف بداية لحياة زوجية طويلة سعيدة ، ولا يجب أن تكون ليلة رعب بل ليلة سعادة وهناء .

عكاشة عبد المنان الطيبى

كيف تختار شريكة حياتك ؟

فى مساء ذات يوم وجه إلىّ أخى الذى يصغرنى بأعوام ، أسئلة كانت بما معناه :

هل تؤيد الزواج القـائم على الحب ؟ أم أنك تؤيد الزواج ومن ثَمّ الحب بعـده ؟ وكيف يختار الإنسان شريكة حياته ومن هى الفتاة التى يجب أن يتخذها المرء زوجة له ؟

وأذكر أنى يوم ذاك وقفت ملياً أمام جميع هذه التساؤلات ، متفحصاً لكل عبارة أطلقها شقيقى الذى عوّدته منذ نعومة أظفاره أن يكون صريحاً معى لكل ما يحدث له من مشاكل وما تصادفه من أحداث ... وأذكر أنى قلت له بعد طول تفكير ..

إنى من مؤيدى ومناصرى هذا الزواج القائم على حب .. شريطة أن يكون هذا الحب صادقاً حقيقياً لا خيالياً .. روحياً لا شهوانياً .. لأن الإنسان – طبعاً – فى أغلب الحالات يبدأ الحب فى سنوات المراهقة ، وهذا الحب فى أغلب الأحيان لا يكون حقيقياً صادقاً وما هو إلا شهوة تخدع الشاب وتغرر به ، وهذه الشهوة أو الرغبة غالباً ما تختفى فى مظهر الحب ، حتى إذا أطفأت ظمأها ، انقلبت نقمة بل سعيراً ، والشاب فى عنفوان شبابه لا يدرى فيما إذا كان حبه صادقاً أم خيالياً شهوانياً .. على أن هذا الخداع العاطفى ، الذى تلبس فيه « الغرائز الجنسية » ثوب الحب ليس مقصوراً على المراهقين وحدهم أبناء الخمسة عشر ربيعاً .. بل إنه كثيراً ما يغرر بأشخاص تجاوزوا سن المراهقة ، وتقدموا موغلين فى مرحلة الشباب .. وقد يغرر أحياناً بمن تجاوزوا مرحلة الشباب ذاتها ، ذلك لأن من الأفراد من يعيشون فى فترة المراهقة من الناحية العاطفية مهما تقدموا فى السن .

وهذه حقيقة لا بد لكل امرىء ــ رجلاً كان أم امرأة ــ أن يعيها ويستوعبها ..

فـالحب شىء .. والجنس شىء آخر ، وإن كـان أحـدهمـا يكمل الآخـر .. وفى مضمار الزواج كثيراً ما نخلط بين الاثنين مع أن كلاً منهما عنصر له مميزاته ، وله معالمه ، وله مطالبه و... له عواقبه .. كذلك فإن كثيراً من الانفعالات النفسية أو الجنسية تتخذ أمام

الشاب أو الفتاة صورة الحب .. وما هو من الحب فى شىء وإنما هى ـ كما قلت ـ نزوات عابرة ، لا تلبث أن تستهلك نفسها فى المحاولات التى تبذل لإرضائها أو إشباعها ، فتفنى ولا تخلف وراءها سوى الحسرات والأوجاع ..

ثم إن الشاب الذى قد يشعر بلذة عظيمة من استعداد الفتاة لتسليم نفسها إليه قد يحتقرها بغريزته لهذا الاستسلام – اللهم إلا حين تصبح زوجته – وقد يتوسل الشاب للفتاة يستعطفها ويعرض عليها أى شىء .. ولكنه ما يكاد ينال منها مأربه حتى تسقط فى نظره .. ومهما يكن ، فإن القاعدة العامة هى أنه إذا فرطت الفتاة بنفسها لرجل ما فإن ذلك غالباً ما يؤدى إلى إنهاء علاقته بها ، اللهم إذا كان يعرفها جيداً ويرى الاستمرار فى علاقته معها .. بيد أنه عادة لا يتزوجها لأن شكاً عميقاً يساوره دائماً من ناحيتها ، وبفرض أن الشاب يرغب فى الفتاة كل الرغبة فإن مغامرتها الجنسية السابقة تقف فى وجهه وتمنعه من الزواج بها .

إن لهيب العاطفة المتأججة المفاجىء قد يأخذهما على حين غرة ، ونظراً لانعدام قوة ضبط النفس عندهما تستسلم الفتاة ، كما قد تستسلم أيضاً – وهذا السبب أكثر شيوعاً – لعلمها بأنها إذا لم تفعل فإنه سيقطع علاقته بها لأنه يستطيع أن يجد فتيات كثيرات غيرها.

إذ إن كثيراً من الشبان أصبحوا الآن مجردين من كل عوامل التقدير ، فيسعى الواحد منهم إلى استدراج « فتاته » من الكلمة الرقيقة الحلوة ... إلى الرسالة الطويلة الشاعرية .. إلى الحارّة العارمة .. ومن ثم ليتصل بها اتصالاً جنسياً غير مشروع ، فإذا ما استسلمت له بدأ يحملها وزر ما حدث ، وأخذ يوجه إليها اللوم والعتاب لأنها ضعفت أمامه .. بل قد يصل به الاستهتار إلى حد أن يقول لها : إن الواجب كان يقضى عليها أن تصده عن نفسها لترده إلى سواء السبيل .. إلى الطريق الذى يجب أن لا يتبعه معها .

وهكذا ينقلب الذئب المفترس حملاً وديعاً يرتدى مسوح الرهبان .. وحينما يتولاه السأم منها ينبذها نبذ النواة ... وهكذا تجد نفسها فريسة الوحدة والسأم .. طريدة المجتمع

والناس . الناس الذين كانوا – فيما مضى – يحترمونها ويُقدّرونها ، وقد طار من بين يديها الحبيب الذى بنت عليه كل آمالها وكل أهدافها المقبلة .

والخير للزواج فى جميع هذه الحالات أن يبدأ بدون حب ـ وهذا رأيى الخاص – من أن يبدأ بحب زائف ، مبنى على الشهوات ، فالحب الصادق يتولد بالمعاشرة بعد الزواج وذلك تدريجياً إذا استطاع المرء أن يفهم ميوله زوجته وتفهم ميوله ، وإذا بذل كل منهما جهداً وتعاوناً فى سبيل التفاهم والتآلف والانسجام . أما الحب الزائف .. الشهوانى فلا يقود إلا إلى خيبة وشقاء .

أما كيف يختار الشاب شريكة حياته التى تقاسمه السعادة وتبنى معه الأسرة التى طالما حلم بها ؟ فإن هناك طرقاً عدة .. فى وقتنا الحاضر ، أستطيع أن أقدم منها :

١- ترشيحات الخاطبة :

ما زالت هذه الطريقة منتشرة فى بعض الأقطار العربية الشقيقة ، بشكل كبير جداً ، ومع انتشارها الكبير هذا يجب على الشاب أن لا يعتمد عليها ، وأن لا يفكر فيها أبداً فى يوم من الأيام ، وذلك لمساوئها العديدة ، منها : أنه يوكل إلى امرأة جاهلة أن تعاونه فى البحث عن زوجة المستقبل ، وبما أن هذه المرأة تعد « تاجرة » أو « محترفة » تطلب الكسب عن طريق الوساطة فمعنى ذلك أنها ستبذل ما فى وسعها حتى تؤثر على الشاب وتبدأ تصف له الجمال والأدب اللذين تتحلى بهما تلك الفتاة .

٢- توصيات الأقارب والمعارف :

ربما تكون هذه الطريقة أفضل من ترشيحات الخاطبة ، وذلك لأن الأقارب والمعارف لا يبغون من وراء ذلك كسباً للمال ولا هم من محترفى تلك التجارة ، وكذلك لأن المصلحة لا تدفعهم إلى ترشيح فتاة معينة لشاب معين .. وربما نلاقى فى هذه الطريقة بعض المساوىء ويمكن تلافيها إذا حرص الشاب بنفسه على أن يصل إلى حكم شخصى بصدد الفتاة التى ترشح له .. لتكون زوجة المستقبل وأماً لأولاده .

٣- صلات الجيرة والقرابة :

وهذه هى أنسب وأفضل طريقة للعثور على زوجة .. على شريكة الحياة فإن الجار بحكم جيرته يعرف الكثير عن الأسر المجاورة وعن « بنات الجيران » ، كما أنه بحكم القرابة يعرف الكثير عن القريبات وعن أخلاقهن ، ومن ثَمَّ فى بعض الحالات يعقب زواج الأقرباء أطفال فى غاية الصحة فيما إذا كان جميع أفراد العائلة أصحاء وذوى عافية .. بعكس ما إذا كان هناك أمراض مخبأة .. باطنة .

وعلاوة على ذلك فهو غالباً ما يكون قد عرف الفتيات الصالحات للزواج – من بنات الأقرباء – والتقى بهن لقاء عادياً لا تكلف فيه ولا اصطناع ، وعرف طباعهن وميولهن ... واستطاع أن يبنى جسر خلاص من حياة العزوبية التى لازمته زمناً طويلاً وهو يفتش عن الزوجة المنشودة .

٤- التعارف بحكم الزمالة :

لقد أخذت هذه الطريقة تزداد انتشاراً بازدياد الاختلاط بين الجنسين على مقاعد العلم فى الجامعات وفى مكاتب العمل فى المصالح الحكومية والشركات ، وكثيرون جداً يفضلون هذه الطريقة ويعود ذلك إلى أنهم قرأوا أو تأثروا بنجاحها فى الدول الأخرى وينسون أو يتناسون أن الاختلاط بين الجنسين عندنا فى الشرق العربى لا يزال حديثاً إذا قيس بما هو عليه بالبلدان الأخرى نحن لم نهيأ لتقدير قيمة الزمالة بين الجنسين ، وإذا كنا قد قطعنا شوطاً بعيداً – فى بعض الأوساط – إلا أن أحداً لا ينكر أننا لا نزال متخلفين فى هذا الميدان ، فى أوساط أخرى وكلنا ولاريب قد شهد أو سمع أمثلة لذلك ..

سمع قصة الشاب « فلان » الذى حاول أن يستغل الزمالة فإما غرر بزميلته الساذجة حتى نبذها ، بعد أن شوه سمعتها على الأقل .. وإما عجز عن أن يرضى غروره ، فراح ينتقم لنفسه بنشر الشائعات عنها .. مما يبعث الريبة فى نفس أى شاب آخر يفكر فى أن

يتخذ من هذه الفتاة زوجة .. والرجل عادة سريع الريبة من الفتاة التى تختلط بالجنس الآخر..

هذا وإن كثيراً من الفتيات يركضن وراء الكلمة الناعمة الجميلة والابتسامة العريضة التى يقذف بها شباب عصرنا على مسامع زميلاتهم فيقعن فى ما يحسبنه حباً وما هو من الحب فى شىء ..

لهذا فإن الزواج عن طريق القرابة أو الجيرة أفضل وأضمن منه عن طريق الزمالة ما لم تكن هذه الزمالة سامية سليمة ، قائمة على الاحترام ، على الحب الصادق الصحيح فإنها إذ ذاك تصبح طريقة فُضْلَى تساير الزواج عن طريق القرابة .. بل لعلها أفضل من طريق الجيرة.. لأنها تتيح للشاب والفتاة جواً للتعارف والتفاهم والاختيار ..

ويبقى أخيراً هذا السؤال :

من هى الفتاة التى يجب أن يتخذها الشاب زوجة له ؟

ليس بوسعى – أو بوسع أى إنسان آخر أن يرسم للشاب صورة دقيقة للفتاة التى تروق له.. فربما يفضلها معلمة تساعده فى مجابهة متطلبات الحياة العصرية الجديدة .. أو يريدها زميلة له فى العمل حتى لا تغيب صورتها لحظة واحدة عن ذهنه .. أو ما إلى ذلك من الأعمال والمهن وربما تاق إلى فتاة تكون ربة البيت وأماً فقط .

إنه هو وحده الذى يستطيع أن يعرف أصلح الفتيات له .. ونصيحة عامة أسوقها فى نهاية حديثى هى أن يحدد الشاب مستوى الزوجة التى ينشدها وشكلها وشخصيتها .. وعمرها ومستواها التعليمى .. وكلما كان أقرب إلى الواقعية ، بعيداً عن الخيال والأوهام .. سهلت عليه المهمة وازدادت إمكانيات التوفيق المرجو من ورائها ..

* * *

فتش عن المرأة

إن دور الزوجة فى حياة الزوج لا يقف عند حدود ، وإنما هو دور واسع النطاق . ففى وسع كل زوجة أن تدفع زوجها ، وأن تحفزه .. وأن تساعده على أن يرقى السلم حتى القمة . وفى استطاعتها أيضاً أن تشده من عنقه ، وأن تغرقه أيضاً .

« إن وراء كل عظيم امرأة ...»

من منا لا يذكر هذا القول أو لم يسمعه ... قول لقائد كبير ذاع صيته ، وعظمت شهرته ... ولكن لنترك الحديث عنه ولنتحدث عن ماضينا العريق ... عن حياتنا نحن المسلمين ...

– ففى مولد الفجر الإسلامى عندما بعث الله سبحانه وتعالى برسوله الأمين محمد إلى البشرية ... كانت وراء النبى – عليه الصلاة والسلام – السيدة خديجة ... أولى زوجاته ، وهى أول من آمنت به فكان إيمانها به وتشجيعها إياه عوناً له فى متابعة رسالته ... وأى عون أعظم من هذا ؟

وكذلك السيدة « صفية » زوجة سعد زغلول التى حملت الرسالة الوطنية عنه يوم اعتقاله ويوم نفيه .. ولم تلحق السيدة صفية بزوجها بل كافحت وناضلت ورفعت عالياً الروح المعنوية فى الشعب يوم ذاك ...

وهكذا إذا تابع كل شخص الحكايات الطويلة والقصص العديدة لم يلبث أن يجد « إن وراء كل عظيم امرأة » وكان لها النصيب الأكبر فيما بلغ من عظمة ... على أننا من ناحية أخرى كثيراً ما نجد وراء كل خائب فاشل امرأة أيضاً ...

فوراء ادوارد الثامن مسز سمبسون أو دوقة وندسور ، لقد ضحى من أجلها بالعرش البريطانى . ووراء آخر قياصرة روسيا كانت زوجته ... امرأة آمنت بالخرافات وانساقت للدجل ... واستغل (راسبوتين) مكانته لدى القيصرة ، حتى بسط نفوذه على كل شىء

فى روسيا ... فكان تسلطه على القيصر ، وتدخله فى شئون الدولة ، والفساد الذى بثه فى كل مكان ... كانت هذه كلها من العوامل المباشرة التى أثارت الشعب ودفعته إلى شق عصا الطاعة على القيصر .

وكذلك وراء (بيرون) الذى كان رئيساً للأرجنتين – قبل بضعة عشر عاماً – امرأة دفعته ورفعته ، حتى أصبح على رأس شعبه ، ولكن حين ماتت زوجته ثار الشعب ضده وانهار مجده وكيانــه ، لأن الشـعب كان يعلم أن زوجته هى التى كانت تقود دفة الحكم ... ولما ماتت عرف الشعب أنه لا يستطيع أن يدير دفة الحكم إلى النجاح ، فسقط الحاكم وذبل عوده ...

من هذه الأمثلة التاريخية الواقعية نخرج بنتيجة ليست بالجديدة ، ومع ذلك فى حياتنا العامة نغفل عنها وننساها تلك هى :

إن دور الزوجة فى حياة الزوج لا يقف عند حدود ، وإنما هو دور واسع النطاق . ففى وسع كل زوجة أن تدفع زوجها ، وأن تحفزه ... وأن تساعده على أن يرقى السلم حتى القمة . وفى استطاعتها أيضاً أن تشده من عنقه ، وأن تعوق ساقيه عن التقدم والصعود ، بل وأن تغرقه أيضاً .

ففى حياتنا أكثر من قصة وأكثر من رواية حدثت وكان من نتيجتها نجاح الزواج أو فشله ...

ما زلت أذكر قصة جميلة لبعض زملائى ... فى سورية وفى قسمها الشمالى على سبيل التحديد ... فى أحد البيوت خيمت السعادة من بدايتها ... كان سالم معلماً وكيلاً يقف عند أسفل السلم فى هذه المهنة ، عندما خطب سعاد ، فكان ككل شاب يعمل طوال النهار ليعول والدته الوحيدة وليجمع شيئاً من النقود تساعده على الزواج ...

وتزوج سالم فى صيف العام الماضى فكان يعود كل يوم إلى داره مرهقاً منهك القوى ويقضى على البقية الباقية من حيويته فى صعود السلم إلى مسكنه الصغير المؤلف من غرفتين فى أعلى العمارة ، ولكنه كان لا يكاد يصل إلى آخر درجات السلم وقد تقطعت

أنفاسه ، حتى يجد زوجته تقف لدى باب المسكن ، مشرقة الوجه ، بكامل زينتها ، وما أن يتجاوز الباب إلى الداخل ، حتى يجد المسكن المتواضع ، النظيف ، المنظم ، يوحى بالراحة والهدوء ... اللذين يهفو إليهما بكل أعصابه ، وكل جانحة من كيانه ... وتسرع سعاد إلى مساعدته على خلع ثيابه ... وهى تروى له بعض الأحداث الطريفة المضحكة التى صادفتها فى يومها .. وما أن يفرغا من العشاء حتى تأتى بالرواية التى اعتادت أن تقرأ له منها كل يوم... ويتناوبا القراءة والإصغاء ... وفى أحد الأيام خطرت ببالها فكرة وهى تقرأ له تلك الرواية فقالت له :

ما رأيك يا سالم فى أن تنتسب إلى الجامعة ؟ .. إن الشهادة العليا ستفتح أمامك آفاقاً جديدة ... وسخر سالم فى البداية من الفكرة ... « الجامعة » ؟؟ وكيف أدرس ؟؟ إنك ترين يا عزيزتى أننى أعود منهك القوى فكيف أستذكر الدروس ؟ لاسيما أن الاستذكار سيتطلب مجهوداً كبيراً ومضاعفاً ... وذلك لأنى لا أستطيع الاستماع إلى محاضرات الأساتذة ... ولكن سعاد المرأة الذكية البارعة راحت تحطم له العقبات تباعاً ...

انتسب سالم إلى كلية الآداب ومن عجيب أن سعاد التى لم تنل الثانوية العامة أقبلت على الاستذكار مع زوجها ... وكانت تدرك أنهم لن يسمحوا لها بأن تشترك فى الامتحان بالطبع لأنها تحمل الثانوية الصناعية . ولكنها كانت تدرك أن اشتراكها فى الاستذكار يشجع زوجها ويساعده ... كانت تقرأ له وهو يصغى ... أو تناقشه فى إحدى النقاط ليمضى فى تحليلها ولترسخ فى ذهنه . ونجح سالم فى العام الأول فشجعه هذا النجاح على المضى قدماً فى دراسته . كذلك ترك التعليم الابتدائى وانتقل ليعلم ساعات فى المدارس الإعدادية ، فازداد دخله وهو ماضٍ فى نجاحه بالدراسة ويوم ظفر سالم بشهادته الجامعية عُيِّنَ معلماً فى المدارس الثانوية وبالطبع ازداد دخله وتقدم لمسابقة انتقاء مديرين للمدارس فنجح بها وارتقى سُلَّم المجد شيئاً فشيئاً .

ولكن القبلة التى كانت سعاد تنتظره بها ، كانت أشهى عنده من الترقية .... واليوم يتربع سالم على مقعد مفتش فى مديرية التربية .... واليوم يقيم سالم وسعاد فى فيللا أنيقة

فى حى السبيل بحلب ، ولكنهما لم ينسيا قط البيت الصغير الذى بدءا فيه الكفاح ... رغم أنه كان فوق سطح بناية ذات خمسة طوابق ... لقد نزلا إلى مسكن قريب من الأرض... ولكنهما صعدا إلى منصب قريب من السماء ...

هذه صورة لم تعمل فيها الزوجة ، وإنما فتحت طريق النجاح لزوجها يوم اقترحت عليه أن يستكمل دراسته ، إن الزوجة تستطيع أن تكون عقلاً يعاون عقل زوجها كما تستطيع أن تكون يداً تعاون يد زوجها ... وهى فى الحالتين لا تأتى عملاً شاذاً ، أو تتجاوز نطاق مهمتها وإنما هى تقوم بجزء من واجبها ، لأنها عندما قبلت الزواج ، إنما قبلت أن تكون شريكة لزوجها فى حياته ... شريكة بمعنى الكلمة ...

وهناك مئات بل ألوف الصور الأخرى التى تستطيع الزوجة أن تفعلها كى تساعد زوجها على النجاح ، ولعل أبسطها أن تكفل الزوجة لزوجها بيتاً هادئاً ، مريحاً ، يتضوع جوه بشذى الحب ، وتسوده روح التعاون . على أنه إلى جانب هذه الصور توجد صور أخرى قاتمة كئيبة ... صور الانحدار ، والهبوط إلى مهاوى الفشل ... وأى شىء أسوأ من الفشل على أنى لن أطيل الحديث بسرد أمثلة هذا النوع وإنما سأعطى صورتين فقط فنحن نحب الخير للجميع ونحب أن يسود التفاهم والحب والألفة كل بيت وكل مكان ...

هناك مثال طريف تتناقله ألسنة الزوجات « قصقص طيرك ، لئلا يلوف بغيرك » فقد شبهت السيدات الزوج بالطير فخيل إليهن أن الطائر فيما إذا زاد ريشه غدا معرضاً لأن يطير من عش الزوجية ، ليحط على عش آخر ، ويسكن إليه وهكذا مضت « أمينة » ترهق زوجها بالمطالب كلما ازداد دخله دون أن تدع له فرصة يدخر فيها ما كان يتوق إليه لتنفيذ مشاريعه ... كان « سعيد » يحبها ... يحبها إلى درجة تجعله لا يضن عليها بأى شىء ... وبأى طلب ولكنه لم يفطن إلى أنانية زوجته ... وأخذ يظن بأن زوجته تسرف فى هذا لتظهر فى مظهر أفضل منه ... وبدأت تراوده أفكار عدة لماذا يرهق نفسه هذا الإرهاق ولا ينال قسطاً بسيطاً جداً من تعبه ... وبدأ سعيد يهمل عمله ... وبدأت همته تثبط ، ثم

ركدت... ثم انتهت إلى التوقف ... وبدأت نفسه توسوس له بأن ينافس زوجته فى الاستئثار بأكبر قسط من دخله ، ولم يكن ثمة من حليف فى ذلك أفضل من الخمر ... ومن صحبة السوء ... وهكذا استحالت حياتهما إلى سلسلة من المشاجرات ... والكلمات اللاذعة حتى قرر فى النهاية أن يهجر زوجته ويطلقها ... وهو ما زال فى حيرة حيث لا مال لديه يستطيع أن ينفقه على أولاده الصغار ... ولا سعادة ... ولا حنان يضم الأطفال الأبرياء...

وثمة قصة أخرى ... لفتاة جميلة تزوجت شاباً فى بداية مهنته ... إذ تخرج حديثاً من كلية الهندسة فباتت تطلب منه الشيء الكثير حتى تظهر بالمظهر الذى يتناسب مع جمالها ... وكانت تصر على أن يجره وراءها فى الأوساط التى أوحى إليها غرورها بأن ترتادها ، لتكمل الصورة التى أرادت الظهور بها ... وكان هو بدوره يحاول أن يظهر بمظهر يلائم مظهرها ... ويتناسب مع هذه الأوساط التى كانا يرتادانها ... وكان من الطبيعى أن يستنفد دخلهما... ثم تراكمت عليهما الديون .... فما كان منه إلا أن قبل الرشوة من أحد المتعهدين بالبناء فانكشف الأمر للمسئولين ونُقِلَ الشاب المهندس إلى السجن .... أما الزوجة ... زوجتـــه ، فلا تزال مزهوة بجمالها ، ولا تزال معنية بمظهرها ... لأنها عندما سُجِنَ زوجها - بفضلها ـ تنكرت له ، وسَعَتْ إلى الطلاق منه لتتزوج من ضحية جديدة ...

وهناك ألوان كثيرة ... وأمثلة أكثر ... ما أظن الحديث عنها يفرغ ... لذلك أكتفي بما قدمت ... لأستخلص منه هذه الحقيقة التى يجب أن تضعها كل زوجة نُصْبَ عينيها :

إن فى وُسْع الزوجة العاقلة أن تكون قوة محركة حافزة تدفع زوجها نحو المجد ... كذلك فى وسعها ـ إذا سعت ـ أن تكون قوة هادمة ، مدمرة ، تقضى على مستقبله .... ولكنها لن تفطن أبداً إلى أهمية دورها فى حياة زوجها ، إلا إذا آمنت بأنها شريكته بالفعل وأنها بحكم هذه الشركة لا بد من أن تنال نصيباً مما يعمل إليه زوجها ، فهو إن وصل إلى المجد - بمعونتها - أضفى عليها من مجده .

وهو إن هوى إلى الحضيض - بسببها - لا بد من أن يجرها معه ... ولن تكون عاقلة تلك التى ترضى لنفسها السقوط والفشل .

البنت الصغيرة تسأل عن
الحب والخطبة والزواج

كثيراً ما تدور هذه الأسئلة فى ذهن البنت الصغيرة ، فهى تريد أن تتحسس طريقها فى المستقبل ، حينما تصبح زوجة يضمها وعريس المستقبل عش سعيد جميل .. إنها الآن تسأل عن الحب ، والخطبة ، والزواج ، وتتلقى الإجابة التفصيلية التى تهديها فى طريقها الطويل نحو الاستقرار العاطفى والأسرى ..

*** هل ينجح الحب من أول نظرة ؟**

– الحب من أول نظرة له احتمالان :

الاحتمال الأول : ربما كان هذا الشخص الذى تقابل معه فيه شبه كبير من الصورة التى فى ذهنه للشخص الذى يرغب الارتباط به ، كذلك شعر أن الصفات الظاهرة سواء من الناحية الجمالية أو من الناحية الاجتماعية تتفق كثيراً مع الصفات التى يرغبها أو يتمناها ، لذلك حدث هذا الحب .

الاحتمال الثانى : ربما كان هذا الشخص الذى تقابل معه لأول مرة يشابه إنساناً له ميزة خاصة فى نفسه وتوجد فى هذا الشخص الصفات المحببة سواء أيضا من الناحية الجمالية أو من الناحية الفكرية أو التوافق الذهنى أو أى ناحية أخرى من النواحى .

وأياً كان الحال فالحب من أول نظرة ليس له عمق ، بل على العكس يكون سطحياً ليست له جذور تساعد على بقائه ودوامه وانتعاشه ، بل إنه يذبل ويزول إن آجلاً أو عاجلاً .

*** وهل يصلح الزواج بدون فترة خطبة ؟**

– أعتقد أن هذا الزواج فى أغلب الأحيان أو على الأقل من تجارب الحياة يعتبر إلى

حد كبير غير موفق ، لأن الزواج الناجح يعتمد على فترة معينة يقوم كل طرف خلالها بمعرفة ودراسة الطرف الآخر من جميع النواحى ، حتى يدرك الطرفان إلى أى مدى يمكنهما الاستمتاع بحياة مشتركة . فإذا كان هناك توافق نفسى وفكرى واجتماعى أمكن لفترة الخطبة أن تصل إلى هذه النتيجة ، ويصبح الزواج ناجحاً - أما إذا لم تكن هناك فترة خطبة فهذه الدراسة لن تتاح وتصبح عملية الزواج مغامرة إما فاشلة أو ناجحة وفى أغلب الأحيان لا تكون ناجحة .

*** وما هو المطلوب وغير المطلوب فى فترة الخطبة ؟**

- المطلوب أثناء الخطبة أن يدرس الطرفان بعضهما البعض بمنتهى الدقة من جميع النواحى ، وعلى كل منهما أن يوضح للآخر نقاط الضعف ونقاط القوة فى كل منهما أى الميزات والعيوب فى شخصية كل منهما ، حتى يكون الطرفان على علم بشخصية كل منهما بكل عيوبها ومزاياها بمنتهى الصراحة والوضوح فإذا كان هناك تقبل من كل منهما للآخر بكل ما به من عيوب وميزات ففى هذه الحالة يعتبر هذا الارتباط ناجحاً ، إذ يقبل كل منهما الآخر بكل صفاته سواء كانت إيجابية أو سلبية ، لذلك كان من الأفضل أن يكون كل منهما صريحاً مع الآخر . فى كل النواحى حتى لا تظهر عيوب بعد الزواج كانت خافية فيندم الطرف الآخر وتصبح الحياة غير محتملة . كما أنه على كل منهما أن يوضح للآخر كل إمكانياته الممكنة فى سبيل تحقيق الزواج من جميع النواحى .

أما غير المطلوب فى فترة الخطبة فهو أن يتدخل الأهل بصورة منفرة فى شئون الفتى أو الفتاة اللذين يرغبان فى الزواج ، فهذه هى حياتهما ، وهما اللذان يضعان الأساس لها بالصورة التى تحلو لهما . وغير المطلوب أيضاً أن تفرض مبالغ معينة فيما يختص بالمهر كشرط لإتمام الزواج ، كما أنه غير مطلوب فرض شبكة فهذا التقليد أصبح غير مرغوب فيه فى وقت يمكن استغلال المبلغ الذى يدفع فيها فى تأثيث أحد أركان منزل المستقبل ،

وغير مطلوب أن يفرض الأهل أنفسهم فى حضور الخطيبين كى لا تتاح لهما فرصة التفاهم والتخطيط للمستقبل بصورة منفردة ، وذلك مراعاة لمشاعرهما وأحاسيسهما التى تعنى احترامهما حتى يستطيعا أن يتبادلا الحديث فيما بينهما بهدوء ليصلا إلى تحقيق ما يرغبان فيه لتحقيق أهدافهما فى المستقبل .

*** ولكن لماذا تفشل بعض الزيجات ؟**

أولاً لعدم توفر فترة كافية للخطبة لدراسة كل من الخطيبين للآخر ، وتدخل الأهل بصورة واضحة فى حياة كل من الخطيبين ، ونقص الثقافة الجنسية لدى الخطيبين مما يؤدى فى بعض الأحيان إلى فشل الحياة الزوجية لعدم التوافق الجنسى بينهما لجهل أحدهما أو كلاهما فى هذه الناحية الهامة وعدم فهم أحد الزوجين أو كلاهما وعدم تقديره لمشاعر الآخر ، والتصرف فى بعض الأمور أو كلها بصفة فردية ، وعدم مشاركة الطرف الآخر فيها مما يؤدى إلى إحساس كل منهما بأنه يعيش بمفرده بعيداً عن الآخر يتصرف وحده دون مشاركة منه .

وهناك أيضاً عدم التوافق الفكرى بين الزوجين ، مع اختلاف الناحية التعليمية بينهما ، مما يؤدى إلى عدم الانسجام فى التفكير والسلوك والتصرف بصفة عامة . وكذلك جهل الزوجة باحتياجات الزوج النفسية والجنسية ، وعدم محاولتها معرفة ذلك مما يؤدى إلى يأس الزوج وعدم إحساسه بالراحة فى بيته مما يؤدى فى النهاية إلى إهماله لأسرته .

وصية لكل زوجة

خطب الحارث بن عمرو ملك كندة ابنة عوف بن محلم الشيبانى .. وقبل أن تزف الفتاة إلى زوجها ، أوصتها أمها أمامة بنت الحارث فقالت لها :

أى بنية ، إن الوصية لو تُرِكَتْ لفضل أدب تركت لذلك منك ، ولكنها تذكرة للغافل ، ومعونة للعاقل ، ولو أن امرأة استغنت عن الزوج لغنى أبويها ، وشدة حاجتهما إليها ، كنت أغنى الناس عنه ، ولكن النساء للرجال خُلِقْنَ ، ولهن خلق الرجال .

أى بنية ، إنك فارقت الجو الذى منه خرجت ، وخلفت العش الذى فيه درجت ، إلى وكر لم تعرفيه ، وقرين لم تألفيه ، فأصبح بملكه عليك رقيباً ومليكاً . فكونى له أمة يكن لك عبداً وشيكاً .

يا بنية احملى عنى عشر خصال تكن لك ذخراً وذكراً : الصحبة بالقناعة ، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة ، والتعهد لموقع عينه ، والتفقد لموضع أنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ، ولا يشم منك إلا أطيب ريح ، والكحل أحسن الحسن ، والماء أطيب الطيب المفقود ، والتعهد لوقت طعامه ، والهدوء عنه عند منامه ، فإن حرارة الجوع ملهبة ، وتنغيص النوم مبغضة ، والاحتفاظ ببيته وماله ، والإرعاء على نفسه وحشمه وعياله ، فإن الاحتفاظ بالمال حسن التقدير ، والإرعاء على العيال والحشم جميل حسن التدبير ، ولا تفشى له سراً ، ولا تعصى له أمراً ، فإنك إن أفشيت سره لم تأمنى غدره ، وإن عصيت أمره أوغرت صدره ، ثم اتقى مع ذلك الفرح إن كان ترحاً ، والاكتئاب عنده إن كان فرحاً ، فإن الخصلة الأولى من التقصير ، والثانية من التكدير ، وكونى أشد ما تكونين له إعظاماً ، يكن أشد ما يكون لك إكراماً ، وأشد ما تكونين له موافقة ، يكن أطول ما تكونين له مرافقة ، واعلمى أنك لا تصلين إلى ما تحبين ، حتى تؤثرى رضاه على رضاك ، وهواه على هواك ، فيما أحببت وكرهت ، والله يخير لك .

وداعاً للفتاة ومرحباً بالمرأة

أسئلة كثيرة تعرض على كثير من الأطباء ، وكلها تحمل نفس المعنى ونفس التساؤلات ، ما الفرق بين الفتاة العذراء وغير العذراء . وما حجم التغيير الذى يحدث للفتاة بعد ليلة العمر ؟

فالعذرية ليست كما يظن الكثيرون بأن تحافظ البنت على غشاء البكارة سليماً فقط .. فهذا فى الواقع تفكير قاصر .

إن العذرية تعبير يطلق على الفتى كما يطلق على الفتاة والمقصود به هو ألا يكون لأيهما تجربة جنسية .

أما غشاء البكارة فدوره ثانوى ، والواقع أن التغيرات الجسمية التى تحدث كنتيجة لفض الغشاء هى لا شىء على الإطلاق . والنزيف المصاحب لعملية الفض قد لا يتعدى عدة نقاط ، والأعم الأغلب ألا يلاحظ الرجل أية مقاومة عند الاتصال الجنسى الأول ، طالما أن المرأة قد تم إعدادها نفسياً لهذا الاتصال .

والواقع أن التغير الحقيقى الذى يحدث للفتاة هو تغير نفسى من الدرجة الأولى ، ويتوقف على طبيعة اللقاء الجنسى ونوعيته ، فمن ناحية معينة قد تشعر المرأة بالهدوء النفسى والتوازن العاطفى والسعادة إذا تم اللقاء فى جو من الحب والشرعية التى تضفى على الفتاة الشعور بالأمان . وعلى النقيض هناك الشعور بالضيق وبالكآبة وبالآلام المختلفة ، وما هذا إلا لأن اللقاء يكون قد تم بلا تمهيد كافٍ أو مع شخص لا تُكِنُّ له الفتاة أى شعور بالحب .

الفشل فى ليلة الزفاف !؟

* المخدرات سوق رائجة بين الشبان والمتزوجين حديثاً ، فكل يغرى الآخر بالتمتع بجلسة مع قرنائه يشدون فيها الأنفاس الخضراء متمنين قضاء سهرة بديعة لها ما بعدها وكل يمنى نفسه بالمتعة بعد أن تكون هذه الأنفاس الخضراء قد دارت برأسه ، ويذهب إلى منزله ليتمتع بالجنس مع شريكته ظاناً أن المدة التى يتغيبها فى العملية الجنسية ستطول كما يريد وبذلك يكون فارساً مغواراً فى الجنس . ولكن للأسف كل هذا هراء .. فكل ما يفعله تدخين الحشيش أو تعاطيه بأى وسيلة من الوسائل هو أنه يفقد الإنسان تقدير الوقت الذى يقضيه فى عمل شىء من الأشياء بحيث يتخيل أن الخطوة التى يخطوها وهو يسير عائداً إلى منزله هى خطوات طويلة وأن الطريق قد طال ، وأنه قد أمضى وقتاً طويلاً مع قرنائه .. ويكون حاله كذلك فى العملية الجنسية .

فى ليلة الزفاف

الحشيش لا يغير من مدة العملية الجنسية ولا يطيلها ، ولكن هذه الإطالة هى فى عقل المريض فقط وتقديره ، ولا علاقة لها فى الحقيقة فى التحكم فى طول المدة .

وقد يجادل الذين يدخنون الحشيش فى ذلك جدالاً طويلاً ولكن هذه حقيقة ثبتت علمياً وقيست بالمقاييس الدقيقة فى أناس أجريت عليهم تجارب تدخين الحشيش علمياً ووضعوا تحت ظروف مختلفة لتقدير الوقت والمكان . ونحن نحذر الشاب ليلة عرسه من الإفراط فى شرب الخمر ، أو تعاطى الحشيش أو أى مخدر آخر فى هذه الليلة . فإن ذلك بالإضافة إلى الإجهاد الجسمانى فى السهر والتحضير للعرس يؤدى إلى إجهاد حسى وعقلى ، وهذا قد يؤدى إلى الفشل فى أول ليلة من ليالى العمر ، هذا الفشل الذى تتبعه آثار لا حد لها ..

باقى المخدرات التى لها تأثير إدمانى كالأفيون وعقاقير الهلوسة والسيكونال « الذى يسمى بالعامية السكلان . فتتناول بالفم أو بالحقن وقد تحضر منها دهانات بلدية للاستعمال الموضعى .

ونحن لا ننكر أن هذه العقاقير تطيل مدة الاتصال الجنسى ، ولكن هذه الإطالة على حساب ميكانيكية الانتصاب والقذف فلكل إنسان فى هذا المجال مدة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائق ، ولذلك فإن لكل عضو مدة مختلفة الطول للراحة بعد المجهود وخلالها لا يستطيع العضو ممارسة وظيفته . لأنه إذا قام بمجهود أكثر من طاقته المحدودة فإنه قد يستجيب ، ولكن لفترة يفقد بعدها كل قدرته ونشاطه . ويشبه ذلك الحصان المجهد إذا اضطره الإنسان لعمل متواصل فإنه يسقط تعباً .

ولذلك فإن أى مجهود زائد على الأعضاء الجنسية والتناسلية والمراكز الحسية للانتصاب والقذف يؤدى إلى احتقان هذه الأعضاء وشدة حساسيتها ، ويؤدى ذلك إلى القذف السريع أولاً من فرط الحساسية .

وقد يؤدى ذلك أيضاً إلى زيادة غير مثمرة فى عدد مرات العملية الجنسية وينتهى المطاف بالشخص بالفشل التام والتوقف عن مزاولة نشاطه .

زد على ذلك فإن هذه العقاقير تسبب إدماناً خطيراً . وأى مدمن لا يكون له من هَمّ سوى الحصول على العقار الذى يتناوله فقط ويسقط من حسابه أى شيء آخر بما فى ذلك احترامه لذاته ولبيئته ، بالإضافة إلى ما تسببه من بلادة فى الإحساس العام وعدم شعور بالمسئولية ، زيادة على التأثير على الصحة العامة من إهمال الغذاء الضرورى .

فيؤدى ذلك إلى إضعاف مقدرة الجسم على أداء كافة وظائفه الفسيولوجية ومنها الجنس .

ليلة الزفاف

رعب أم سعادة ؟

سبق وأن قدمت هذا الفصل فى المقدمة ، وقد أعدته هنا لمن لم يقرأ المقدمة لئلا يفوته فليلة العمر ليلة لا تُنسَى ... سبقتها توقعات ، وأحاطت بها أساطير ومعتقدات ، بعضها صحيح ومعظمها خاطئ ..

بعد أيام وشهور .. وأحياناً أعوام تم جهيز عش الزوجية ، وقد يكون هذا العش أول المطاف وقد يكون نهايته ..

ظروف الحياة القاسية والحصول على الشقة المناسبة ودفع المقدم وشراء العفش .. حلقات متتابعة وشاقة عاش فيها الزوجان فى صراعات وتوترات عصبية ونفسية . ومشاحنات وخصام ثم صلح ووئام .

كل ذلك ترك آثاراً وتفاعلات على الزوجين وعلى الأهل وينتهى الصخب وتنتهى المشاحنات ، ويُزَفُّ أخيراً العروسان إلى عش الزوجية .

وفجأة يجد الزوجان أنهما أصبحا وحيدين وجهاً لوجه .. لا أحد يضايقهما ولا أحد يطالبهما .. كل منهما مع الآخر وأُغْلِقَ عليهما بابٌ عزلهما عن الدنيا .

هنا بداية الرعب أو السعادة .. وفقاً لعوامل كثيرة ترسبت وتجمعت حتى تصب فى هذه اللحظة وهذه الليلة بالذات .

العريس الذى كان يدعى المقدرة والمهارة قد يصاب فجأة بحالة من الخوف والشك فى القدرة الجنسية ، وقد ينسى تماماً أنه قادر ومتمكن وزير نساء سابق ، ويتحول إلى حمل وديع لا حول له ولا قوة ، ويبحث عن المساعدة من زوجته العذراء فإذا بها أكثر منه خوفا .. انكمشت فى أقصى الحجرة ، تنظر إلى يديها وقد احمر وجهها وتسمرت لا تتحرك وأنفاسها تعلو ودقات قلبها تتصاعد .

لقد وصل الاثنان إلى نقطة خطيرة فى حياتهما قد يترتب عليها أمور كثيرة تحدد العلاقة الزوجية لسنوات طويلة ..

فماذا يعمل ؟ وماذا يصنع ؟

إن الإجابة على هذا السؤال بسيطة جداً ومعقدة جداً فى نفس الوقت ، فالإجابة ليست مجرد : لا تخف .. أو : لا تخافى فقط !! بل هناك عدة نصائح لكلا الطرفين تساعد كثيراً فى تخطى هذا الحاجز ، ولكن يبقى التصرف الشخصى لكل عروسين :

ليس معنى ليلة الزفاف أنها ليلة محددة واجبة التنفيذ يراق فيها الدم ويصبح المنتصر مزهواً بنصره .. بل هى قد تكون ليلة عادية للتعارف والتقارب وتفهم أمور حساسة ، ولا يتم ذلك إلا بالاسترخاء والمداعبة والملاطفة دون التصميم على فَضّ العذرية .

لا داعى أن يكون هناك رقيب من الأهل أو المعارف يقف كزبانية جهنم على باب الغرفة فى انتظار دماء العروس المسكينة .. بل يجب وبالقطع إلغاء هذه العادات بالتفاهم ما بين الزوجين على ذلك ، وأن الأمر خاص جداً بهما ولا يهم أحداً آخر .

والواقع أن بعض المجتمعات الشرقية ما زالت تصر على رؤية دم الفتاة وإلا سالت دماء أخرى بحوراً.

ونحن لا نلغى ذلك تماماً ، ولكن ليكن الأمر بالتفاهم معهما وإقناعهما بقدر الإمكان ثم التأكيد على عدم التسرع .

أحاطت بالبكارة عند الفتاة كثير من المعتقدات الخاطئة .. إنها صعبة .. مؤلمة عند فضّها وإن الدماء قد تسيل مدراراً وإن النزيف قد يهدد حياتها وكلها معتقدات خاطئة تماماً .. فغشاء البكارة ليس فى سُمْك الجلد بل هو رقيق لا يحتاج لجهود عنترية لفضّه ..

وكل ما يلزم هو التجهيز المناسب جنسياً فيتم الفض أثناء لقاء جنسى عاطفى يمر دون أن تحس به الفتاة ويصاحبه نزول قطرة أو قطرات قليلة من الدم ، وأحياناً تكون هذه القطرات من القلة بحيث لا تظهر واضحة مما قد يسبب بعضاً من المشاكل التى لا داعى

لها يجب أن يكون الزوج أميناً مع نفسه فالتوتر المصاحب لهذه الليلة كثيراً ما يذهب بالرغبة الجنسية فإذا أصر على محاولة الممارسة فقد يصاب بالعنة الكاملة وهنا بداية الخطورة ..

لذلك لوحظ أن نسبة كبيرة من الرجال قد تصل إلى ٤٠ ٪ فى بعض المجتمعات تصاب بما يسمى عنة شهر العسل – ارتخاء شهر العسل – فإذا فهمنا الأسباب ، وهى التوتر والقلق والإرهاق والخوف من الفشل عرفنا أنها حالة مؤقتة عادية ولا تستدعى العلاج ، بل تزول بالتدريج بمجرد ترك المحاولة غير السليمة لإثارة الانتصاب وإتمام الزفاف .

هناك قول غير صحيح بأن العروس تحس بالألم الشديد بعد فضّ البكارة ، وبالتالى يجب أن تترك دون لقاءات أخرى حتى تخف هذه الآلام ، والحقيقة أن الآلام بسيطة جداً ، وأن ما يزيد منها هو التوتر والتركيز على مكان هذه الآلام والمطلوب هو العناية بالنظافة أولاً ، وبعد ذلك لا خوف من اللقاء مهما تعدد ، ولكن فى حدود المعقول ، فالزوجة دائمة فى أحضان زوجها ولن تطير ..

ولا يبقى بعد ذلك إلا أن نقول : إن ليلة الزفاف بداية لحياة زوجية طويلة سعيدة ، ولا يجب أن تكون ليلة رعب بل ليلة سعادة وهناء .

* * *

ليلة الزفاف

ليلة العمر بشروط

ليلة الزفاف بالنسبة للفتاة والفتى هى تغير جذرى فى حياتهما ، وهى انتقال من مرحلة من مراحل الحياة إلى مرحلة أخرى ، يترك فيها كل واحد منهما أسرته والبيت الذى تربى فيه إلى حياة جديدة وأسرة جديدة يؤلفها مع شريكه . ولكل جديد رهبة مهما كان هذا الجديد شيئاً مغرياً وشيئاً يتمناه المرء طول حياته ويسعى إليه .

والإلمام ببعض الحقائق عن تكوين جسم المرأة والرجل ووظائف أعضائه ضرورى للطرفين قبل الزواج .. فللأسف قد يعيش زوجان جديدان أياماً أو شهوراً فى قلق عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجب أن يمارس عند الزواج ، وذلك ناتج إما عن خجل فى مناقشة هذه المواضيع أو جهل شديد ببعض الحقائق الجنسية .

الزواج والجنس

السعادة منحة وليست بحق .. والإنسان لا يمكنه الحصول على السعادة بمجرد رغبته فيها أو يفقدها بإرادته .. والفشل فى الحياة الزوجية يحدث من خطأ أحد الزوجين .. وقد يكون مرد هذا الخطأ إلى جهل أحد الزوجين أو كليهما فى المسائل الجنسية :

*كلمة « الجنس » لفظ قوى المدلول ، وتعنى بالنسبة للشاب البالغ طرح الماضى وراء ظهره والاتجاه إلى غاياته المستقبلة .. ويجب على الإنسان الذى يطمح إلى حياة جنسية كاملة ألا يغفل ظروف ومؤثرات عهدى الطفولة والشباب بالاتحاد مع ظروف ومؤثرات الزواج فإنه عندما يتزوج يواجه المسألة الجنسية فى صورة جديدة . وهذه الحقيقة هى أول ما يواجه المرء عند زواجه .

استعراض الماضى :

وللتأهب للاستمتاع بحياة زوجية وجنسية سعيدة يجب على الإنسان ألا يكتفى ببحث استعداده الجنسى الحاضر ، بل ينبغى عليه أن يستعرض حياته الجنسية الماضية ، ولا صحة لما يقال من أن حياة الإنسان الجنسية الحقيقية تبدلت بزواجه ، لأنه يشعر بالإحساس الجنسى حتى وهو طفل بمجرد وجود مؤثر يولد فيه هذا الإحساس .. إنه يبدأ يشعر بالإحساس الجنسى بمجرد أن يبدأ التفكير فى كيانه كمخلوق حى . وكل غلام على علم بالمسائل الجنسية ، ويستحيل انتزاع تفكيره فيها مهما شدد أبواه الرقابة عليه .

وإذا ما وصف شخص بالطهارة من حيث العلم بالمسائل الجنسية ، فليس معنى ذلك أنه لا يفكر فيها وإنما معناه أنه فهمها فهماً خاطئاً .

ولا يمكن إغفال تأثير التجارب الجنسية القديمة بمجرد الزواج لأنها تبقى متغلغلة فى الإنسان ، والعلاقة الجنسية بين الزوجين ما هى إلا صدى للإحساسات الجنسية

الماضية . ولهذا السبب إذا ما أغفل الزوجان عند زواجهما هذه الحقائق فإنه سرعان ما تفشل رحلتهما فى شهر العسل أو تصبح مملة .

ذكريات دون خجل :

وأول ما نلاحظه عند تأمل ماضينا أن تفكيرنا فى المسائل الجنسية واتجاهنا إليها يختلف تماماً عن أى تفكير أو اتجاه آخر يستحوذ علينا . وإن لم تقترن تلك الذكريات بحياة هادئة سعيدة فإننا باستعادتها نشعر بالخجل والإثم ، ونشعر أيضاً بالأسف والخوف .

ولا ينتج هذا من الطبيعة الجنسية فى ذاتها ، وإنما ينتج من المؤثرات الاجتماعية التى تحيط بحياتنا منذ الطفولة المبكرة وتلقى بظلها على المشاكل الجنسية . وبإدراك ذلك نرى أن جهلنا بالمشكلة الجنسية قد يحرمنا من الحياة الصريحة الهانئة الكاملة التى يتمتع بها كل زوجين مدركين تماماً للحقائق الجنسية .

غريزة حيوانية :

ومهما تجنبنا التفكير فى المسألة الجنسية فإننا لا نفلح فى إبعادها عن تفكيرنا لأنها أقوى وأعنف من الغرائز الحيوانية التى تشترك فيها الحيوانات العليا مع الحيوانات الدنيا .

ولا شك أن الطبيعة عادلة ومنصفة إذ منحت الإنسان الشعور باللذة عند ممارسة العملية الجنسية .. ومن الواضح أن الإنسان أقرب إلى الحيوانات وقت الجوع عنه وقت الشهوة الجنسية . وهو يأكل وينام كما تفعل الحيوانات ، وإنما يراعى فى ذلك مقتضيات المدنية الحديثة . .

وفى لحظة ممارسة العملية الجنسية بالنسبة للإنسان وعندما يبلغ الشبق أقصاه يستولى عليه خليط من المشاعر والانفعالات ، يمتاز بها الإنسان عن الحيوان وحقيقى أن الإنسان قد يهبط فى حاسته الجنسية إلى الدرك الأسفل إذا ما تخلى عن صفاته الإنسانية . وهذه الحقيقة يجدر بالرجل أن يتمعن فيها عند زواجه .

الإحساس الجنسى ليس آلياً :

الغريزة الجنسية كامنة فى الإنسان بحيث لا يمكنه إغفالها أو تغافلها . ومع أن الأصل فى الحاسة الجنسية هو سلطان الغريزة فإنها تخضع لمؤثرات وتجارب الإنسان .

والإحساس الجنسى ليس آلياً وإلا لما شعرنا فيه بلذة ونشوة . والرجل العصرى والمرأة العصرية ما داما صحيحى الجسم سليمى العقل يمكنهما الاستمتاع بحياة زوجية وجنسية هادئة موفقة .

وليس صحيحاً القول بأن المدنية تحد من سلطان الغريزة الجنسية ، وإن هذه الغريزة كانت على أشد ما تكون عنفاً وقوة عند الشعوب المتبربرة المتوحشة . والواقع أنه بتهذيب الغريزة الجنسية يزداد الاستمتاع بها .

أسئلة هامة قبل الزواج :

وعندما يستعرض الإنسان ماضيه الجنسى وهو مُقْدِم على الزواج يجب عليه أن يسأل نفسه الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : ماذا كانت تجاربى الجنسية فى طفولتى المبكرة ؟

ومن الممكن تذكر الوقت والمكان اللذين بدأ فيهما الإحساس الجنسى . والواقع أن الطفل الذى لايحس أى إحساس جنسى طفل شاذ .

ويمكن القول بأنه مع رقابة الوالدين وتحفظهما قد يتأخر استيقاظ الإحساس الجنسى فى نفس الطفل فقط ، وإن كان هذا التأخير فى بعض الأحيان يضر بالطفل ، إذ يتفجر إحساسه الجنسى مرة واحدة وفجأة انفجاراً يضر به ضرراً شديداً ، ومن الغريب تغابى الوالدين عن حقيقة الشعور الجنسى لأولادهما وإنكارهما عليهم فضولهم فى هذا السبيل.

على الإنسان إذن وهو مُقْدم على الزواج أن يسأل نفسه متى وأين بدأ تفكيره

الجنسي؟ وما الذى حدث عقب ذلك ؟ وهل نشأ تفكيره عن حديث أو وحى خاص ؟ وكيف قابل والداه فضوله هذا ؟

وهل عاقباه أو نجا من عقابهما أو أضاءا أمامه طريق المعرفة ؟

وماذا كانت نتيجة تصرف والديه معه وتأثيرها على شعوره وأفكاره ؟

وهل هذه النتيجة جعلته يكره المسائل الجنسية وجعلته يخجل من ذكرها ؟

وهل باعدت بينه وبين والديه ؟ أو جعلته أكثر رغبة وتشوقاً ؟

فإذا ما تساءل الإنسان المقدم على الزواج عن كل هذا أمكنه وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية المثالية .

السؤال الثانى : ماذا كان تأثير المدرسة فى حياتى الجنسية ؟

فالمدرسة تضم التلاميذ من مختلف العائلات والبيئات . وقد يكون التلميذ ابن النعمة واليسار سيء الخلق فى الناحية الجنسية ، بعكس التلميذ البسيط الفقير فقد يكون متين الخلق فى هذه الناحية . والأولاد فى المدرسة يتبادلون فى أحاديثهم معلوماتهم الجنسية ، فإن كان أساسها سليماً ومصدرها صحيحاً أفادت ، وبالعكس .

السؤال الثالث : تجارب الشباب وما الذى أثر منها فى مجرى حياتى ؟

الشباب مليء بالتجارب والعظات وباسترجاع هذه التجارب قبل الزواج نتجنب منها الضار ونستبقى النافع .

السؤال الرابع : ماذا كان تأثير الحياة العائلية فى حياتى الجنسية ؟

فعلاقة الإنسان بكل فرد من أفراد أسرته لها تأثيرها فى حياته الجنسية . الطفل مثلاً يتساءل كيف ولد؟ ولابد أن يدرك أن شيئاً ما يحدث بين والديه ويؤدى إلى ولادته .

وإن لم يبسط الوالدان أمام أولادهما طريق المعرفة على حقيقته وفى وضوح أدركوا هم بأنفسهم هذه الحقائق عن طرق أخرى مشوهة بشعة ، مما يكون له أبلغ الأثر فى حياتهم المستقبلة .

السؤال الخامس : ما أثر الدين فى حياتى الجنسية ؟

لا شك أن التعاليم الدينية التى نسمعها من الوعاظ ، أو نقرأها فى الكتب الحديثة وكتب الأولين لها أثرها الفعال فى توجيهنا التوجيه السليم فى حياتنا الجنسية .

السؤال السادس : هل مارست العادة السرية ؟ وما مدى تأثيرها على صحتى ؟

فإن كان الإنسان قد مارس العادة السرية فعليه أن يبادر إلى العلاج حتى يشفى منها تماماً قبل زواجه .

السؤال السابع : هل أنا مصاب بمرض سرى ، أو كنت مصاباً بمرض سرى ؟

ففى الحالة الأولى على الإنسان أن يعالج حتى الشفاء التام .

وفى الحالة الثانية عليه أن يستوثق من شفائه أو يستكمل علاجه .

وإذا ما سأل الإنسان نفسه هذه الأسئلة ووثق إلى الإجابة عليها ، فإنه يقدم على الزواج فى ثقة ويقين من المستقبل السعيد الباسم الذى ينتظره ، وليتأكد من أنه سيعيش فى شهر عسل دائم على طول .

***

أهم حدث : ليلة الزفاف
ليس مشكلة .. ولا مأساة

تتكون الأعضاء التناسلية الظاهرية فى الأنثى من الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين والبظر . ويعتبر البظر من أكثر الأجزاء حساسية فى جسم المرأة لما يحويه من أعصاب معينة . ولقد لوحظ أن درجة الحساسية فى البظر تلى مباشرة حساسية قرنية العين. كذلك توجد بعض الحساسية فى الشفرين الصغيرين . وفى بعض النساء لسوء حظهن يزال الشفران الصغيران وجزء أو كل البظر نتيجة عملية الختان مما قد ينجم عنه الكثير من المتاعب للزوجين ، إذ إنه العضو الرئيسى فى الإرضاء الجنسى عند المرأة .

وفى المرأة التى لم تُجْرَ لها عملية الختان لا يزيد طول البظر على ٢سم ، وهو متجه اتجاه فوهة المهبل . ويجب ملاحظة أن البظر له القابلية على الانتصاب مثل عضو الذكر . أما فتحة المهبل فهى مغطاة بغشاء البكارة الذى يختلف اختلافاً كبيراً بين النساء . ففى الأطفال يأخذ شكل حاجز متهدل عند فوهة المهبل ، أما فى البالغات فهو عبارة عن غشاء يقفل فتحة المهبل كلها تقريباً ، فيما عدا فتحة صغيرة تختلف اختلافا كبيراً فى حجمها وشكلها وهى عادة لها « الشكل الحلقـى » أو « الهلالـى » وفى بعـض الأحوال تأخذ « الشكل الغربالى » أو تكون مقسومة إلى نصفين « بحاجز » أو تكون ذات « طرف مسنن » .

فَضُ الغشاء بين الواقع والتقاليد :

الملاحظ أن غشاء البكارة يتمزق فى معظم الأحوال بعد المعاشرة الأولى وينجم عن ذلك تواجده على هيئة زوائد لحمية يتضح شكلها أكثر بعد انضغاطها أثناء الولادة .

وفى معظم الأحوال يصحب تمزقه بعض الدم . ولكن من الثابت علمياً أن تمزقه قد

لا يصحبه دم على الإطلاق رغم العذرية الكاملة عند الفتاة . ولعل الشائع عن نزول دم كثير أثناء فض غشاء البكارة ناجم عن العادة الخاطئة التى كانت وللأسف ما زالت تمارس فى الريف من محاولة فض غشاء البكارة بالأصبع المحاطة بمنديل . ففى رأيى أنها عملية غير إنسانية ، فضلاً عن أن غالبية الدم ينجم عن تمزقات وتسلخات فى فوهة المهبل ذاته وليس من غشاء البكارة كما يعتقد البعض .

وفى بعض الحالات يحتاج فض غشاء البكارة للتدخل الجراحى لوقف النزيف الناجم عن التمزقات التى تحدث فى جدار المهبل عند محاولة فَضّه بعنف .

وفَضُّ غشاء البكارة يصحبه ألم محتمل لبعض ثوان ، لذلك يجب ألا ترهب الفتاة هذه اللحظة .

ولا أنصح إطلاقاً بفضه بالإصبع ، إذ إنه فضلاً عن التمزقات التى تنجم عن ذلك ففى النادر من الحالات التى يوجد بها عيوب خلقية مثل الانسداد الكامل لفوهة المهبل تؤدى مثل هذه المحاولات إلى تمزق الشرج وحدوث نواسير شرجية . وبعض الحالات تحتاج إلى تدخل جراحى لقطع الغشاء .

ويجب أن لا تتردد المرأة فى عرض نفسها على الطبيب إن لاحظت وجود ألم باستمرار عند كل محاولة للمعاشرة بعد ليلة الزواج . فلقد لاحظت أن معظم هذه الحالات يكون الغشاء فيها من النوع اللحمى الذى يمط دون أن يتمزق ويسبب آلاماً باستمرار للمرأة عند المعاشرة قد يتسبب عنها ضيق نفسى شديد ، يزول فوراً عند قطع الغشاء تحت مخدر عام وبواسطة الطبيب الأخصائى .

وخوف الفتاة من الألم الناتج عن فض غشاء البكارة شىء طبيعى ، إلا أنه فى النادر من الحالات يتحول هذا الخوف إلى حالة عصبية تتقلص فيها عضلات الفخذين ، وأحياناً سائر عضلات الجسم مما يستحيل معه المعاشرة . ومثل هذه الحالات تحتاج إلى العرض على الطبيب ولا ينفع معها العنف إطلاقاً .

شهر العسل ليس عسلاً كله !

وأحب أن ألفت نظر الأزواج والزوجات الجدد إلى أن شهر العسل ليس كما يتوهمون فيترك تمزق الغشاء جرحاً أو جروحاً تحتاج لبعض أيام قد تمتد إلى أسبوع أو أكثر حتى تلتئم .

لذلك بعد اليوم الأول من الزواج يجب التوقف عن المعاشرة لمدة خمسة أيام على الأقل حتى تلتئم الجروح . وإصرار الزوج على المعاشرة رغم وجود الجروح الناجمة عن فض غشاء البكارة يسبب آلاماً قد تؤثر فى نفسية المرأة . فقد تتخيل أن بها عيوباً خلقية تجعلها غير طبيعية مثل الضيق أو خلافه .

ويجب على الفتاة أن تعترض على فَضّ غشاء البكارة بالأصبع فلقد صادفت بعض الأحوال كان الرجل فيها أنانياً إلى أقصى درجة ، إذ إنه مع علمه بعجزه الجنسى قام بإزالة غشاء البكارة بالإصبع وفقدت الفتاة عذريتها مع رجل عنين .

همسات فى أذن العروس :

أحب أن ألفت نظر المرأة المقبلة على الزواج إلى بعض الحقائق الآتية :

أولاً : لا تحتاج المرأة إلى غسيل داخلى « دش » إلا فى حالة وجود التهابات فعلية . وهذا بالطبع يختلف كلية عن مداومة الغسيل الخارجى بالماء والصابون . وما زال البعض من النساء ينصحن المقبلات على الزواج بضرورة إدخال الإصبع وإزالة الطبقة البيضاء من الإفرازات التى توجد فى المهبل . وهذا خطأ لأن هذه الطبقة خلقها الله لحماية جدار المهبل من الميكروبات . ومعظم النساء اللاتى يمارسن هذه العادة يشكين من إفرازات مهبلية مستمرة .

ويسمح للمرأة بالغسيل الداخلى بواسطة « الدش » بعد انقطاع الحيض أو فى اليوم التالى للعملية الجنسية . وأنسب شىء للغسيل هو ملعقة ملح سفرة تضاف إلى ملء كوبين بماء دافىء للغسيل بواسطة الدش المهبلى . أما دوام الغسيل الداخلى بواسطة بودرة

الدش فيؤدى إلى جفاف وتشقق المهبل وقتل البكتريا النافعة الموجودة فى جدار المهبل . لذلك يجب تجنبه إلا بأمر الطبيب ولفترة محدودة .

ثانياً : عند فوهة المهبل توجد غدتان تفرزان سائلاً هلامياً شفافاً عند الإثارة الجنسية وذلك لتيسير المعاشرة الجنسية . وانقضاء وقت كاف فى المداعبة بين الزوجين ضرورى لتنشيط هذه الغدد وإعداد المرأة للعملية الجنسية .

ثالثاً : لا يوجد أى ارتباط مباشر بين المهبل وتجويف البطن . فبعض النساء يتصورن أو يتخوفن خطأ من دخول سوائل الغسيل المهبلى أو اللبوسات الموضعية إلى بطونهن .

رابعاً : رغم ارتباط قناة مجرى البول بجدار المهبل إلا أن لكل منهما طريقه . وكثيراً ما تتصور المرأة دخول مبسم الدش فى قناة مجرى البول ، وهذا غير ممكن إطلاقاً .

خامساً : سيحاول الزوج فى بدء حياته الزوجية ممارسة الجنس فى أوضاع مختلفة تريحه ومعظمها متعب للزوجة . ويمكن للزوجة بلباقة أن توضح لزوجها ما يريحها من هذه الأوضاع وما يتعبها .

وفى معظم الحالات يستقر الزوج على الوضع الشائع المألوف بعد أن يستعرض سابق خبرته النظرية والعملية .

المحبة والألفة فى فترة الخطبة :

ليلة الزفاف ليست ليلة منفصلة عن سابق الأيام ، إذ إن أغلب ما يحدث فيها هو نتيجة لأشياء عديدة حدثت أثناء الخطبة أو قبلها . وعلى هذه الأشياء السابقة يتوقف النجاح فى هذه الليلة أو الفشل .

ومن العوامل المهمة فى فترة الخطبة لتكون ليلة الزفاف ليلة ناجحة أن يكون الزوجان قد تعارفا لفترة كافية وأنس كل منهما للآخر حتى لا تكون هذه الليلة مفاجأة لأحد منهما وأن يكون الكثير من الخجل والكلفة بين اثنين من جنسين مختلفين قد زال وكلما كان هذان العاملان قد تغلب عليهما العروسان كانت ليلة الزفاف ليلة هادئة ،

وكلما توفرت بينهما المحبة والألفة كان هناك تقارب بينهما فى فترة الخطبة وكان ذلك مفيداً جداً لهما فى ليلة الزفاف .

وأيضاً تكون نسبة الفشل أقل بكثير من نسبتها عند الزوجين اللذين لا يكونان قد تعارفا وتواءما طيلة فترة الخطبة .

ولذلك يستحسن ألا يحدد موعد الزفاف إلا إذا أحس الخطيبان أن الكثير من الكلفة بينهما قد زال وأنهما يعاملان بعضهما بمحبة وألفة .

وفى البحث عن الزوج أو الزوجة يجب أن يكون هناك توافق بين الفتى والفتاة .

ويجب أن تكون شخصية الزوج هى الأقوى ، فإذا كانت شخصية الزوجة طاغية أو أقوى من الزوج فإن ذلك بالطبع يؤثر عليه فى ليلة الزفاف . والشخصية المهزوزة فى ليلة الزفاف تسبب كثيراً من المشاكل وقد تصيب صاحبها بالعنة النفسية .

كما أن الزوجة الذكية الصافية النفس العاقلة تساعد زوجها كثيراً فى ليلة الزفاف . أما بالنسبة للعائلات فلها دور كبير فى الفشل والنجاح فى هذه الليلة ، إذ إن اتفاق العائلات والوئام بينها وكذلك نظرة كل عائلة للطرف الآخر من الزواج ، وعدم إثارة أى عقبات أو متاعب فى فترة الخطبة ويوم الزواج فإن هذه المتاعب قد تؤثر كثيراً على أعصاب الزوج وتزيدها توتراً التى هى أصلاً مشدودة فى هذا اليوم . وأى ضغط عليها أكثر مما هى فيه فى ذلك اليوم قد يؤدى إلى ما لا يحمد عقباه .

هواجس وتهيؤات :

العدوان اللدودان للعريس ليلة الزفاف هما الخوف والإجهاد . وقد تكون البداية فى فترة الخطبة ، وكلما اقتربت ليلة الزفاف ازداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم وأصابتهم تهيؤات غريبة بأن قوتهم الجنسية غير كافية لقطف الثمرة الحلال فى هذه الليلة، ويتوهمون أنهم كانوا أصحاء مكتملى النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة . وبفحصهم نجدهم فى غاية الصحة والنشاط ،

وليس بهم أى مرض عضوى .. وكل ما هناك الخوف اللعين والاضطراب النفسى وبمجرد تهدئتهم وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح .

وعلى العريس أن ينظر إلى قطف الفاكهة الحلال على أنها عملية طبيعية فسيولوجية تتم طبيعياً وبهدوء ، ولا يتصور أنها مرعبة أو رهيبة أو أنها تتطلب منه تخطى حواجز أو الإتيان بما لم يأت به الأولون . وعليه أيضاً ألا يستمع لكلام قرنائه أو نكاتهم عليه أو تشفيهم منه ، فكل هذه تعقيدات تضره .

والأمر الثانى : هو الإرهاق الجسمانى والعقلى ليلة الزفاف .

فإذا قضى العروسان يوماً مليئاً بالتعب والإجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله فيحسن فى هذه الحالة ألا يحاولا ممارسة العملية فى هذه الليلة بل يجب أن يخلدا للراحة ويؤجلا العملية إلى اليوم التالى أو الذى يليه على الأكثر ، إذ إن المحاولة فى تلك الليلة المجهدة غالباً ما تجلب نتيجة غير موفقة وإذا فشل العريس فى أول محاولة وحاول مرة أخرى بعد ذلك فى نفس الليلة وهو مضطرب الأعصاب ومجهد فإن الفشل سيكون حليفه بل أكثر من ذلك فإنه قد يدخل فى حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذى قد يؤدى إلى « العنة النفسية » .

ومن الأصلح والمستحسن أن يحاول العريس توفير جو من الحب والشاعرية ليلة الزفاف، كأن يكون هناك عشاء هادىء على ضوء خافت مع شىء من الموسيقى الخفيفة والرقص الحالم ومفاجأة العروس بهدية لطيفة ، لأن كل هذه الأمور البسيطة لها تأثير السحر على العروس وتدعم ثقتها واطمئنانها إلى زوجها .

ومن ناحية العروس إذا عرفت وتأكدت من أن ما سمعته عن آلام تهتك غشاء البكارة ما هو إلا هراء ، وأن كل ما يحدث إن هو إلا بضع ثوان من الألم المحتمل ، لما فزعت ولخففت كثيراً من حدة مقاومتها لحظة قطف الفاكهة الحلال ، ولوفرت على زوجها مأساة الفشل .

بل إن واجب العروس إذا ما لاحظت على عريسها الاضطراب والفشل فى أول محاولة أن تهدىء من روعه وتعيده إلى الثقة بنفسه .. وأنصحها فى هذه الحالة ألا تخبر أى إنسان - حتى أمها - بما حدث لأن انتشار الخبر قد يعقد الأمر أكثر ويسلم العريس إلى يأس قاتل.

وأنصح العائلات بعدم التدخل بين العروسين واستطلاع ما حدث ليلة الزفاف ، وليتركانهما وحدهما فى تلك الليلة .

ونصيحة أخرى للزوجة الصغيرة أن تجعل أمها دائماً مصدر النصح والإرشاد إذا لزم الأمر وتتجنب نصائح قريناتها .

* * *

معلومات هامة قبل وبعد الزواج
الزواج ليس مجرد علاقة جنسية

إن الزواج يعتبر أهم حدث اجتماعى فى حياة الفرد والرجل والمرأة كل منهما ينشد شريكاً لحياته يتعاون معه على بناء الأسرة والمجتمع .

ورغم اقتناعنا بأهمية الدور الذى يلعبه الجنس فى الحياة الزوجية السعيدة فإننا نؤكد أن الزواج ليس علاقة جنسية محضة وليس ارتباطاً جنسياً فحسب ، بل إن العوامل الروحية والعاطفية والاجتماعية لها دور هام فى الزواج السعيد .

كذلك فإن العوامل الشخصية كالعادات والطباع والمزاج والمستوى الاقتصادى والتعليمى لكل من الزوجين وقدرة كل منهما على تكييف هذه العوامل حسبما تقتضيه الظروف تلعب دوراً أساسياً فى القدرة على استمرار الحياة الزوجية السعيدة .

وبمعنى آخر فإن الزواج فى جوهره علاقة ارتباط بين روحين وجسدين على أسس التعاون والمحبة والمودة والرحمة ، وقد أوضحت الآية الكريمة فى إيجاز بليغ هذه الأسس فقال تعالى ﴿ **ومن آياته أنْ خلقَ لكُمْ من أنفسِكُم أزْواجاً لِتسكُنوا إليها وجعلَ بينكُم مودّةً ورحمةً** ﴾ .

٥ حقائق علمية :

هناك خمس حقائق علمية حول الجنس عند الرجل والمرأة ينبغى على كل زوجين إدراكها قبل الزواج ، وهى :

١- يختلف هدف الجنس عند الرجل عنه عند المرأة ، فالنشاط الجنسى غاية فى ذاته عند الرجل فالاتصال الجنسى عند الرجل ينتهى بالقذف ولكن الاتصال الجنسى عند المرأة قد يكون بداية لتغييرات جذرية داخل المرأة بما يصاحب ذلك من حمل يترتب عليه إنجاب الأطفال ، فالجنس عند المرأة بفطرتها وسيلة لغاية أكبر .

٢- وكذلك فإن الرغبة الجنسية عند الرجل تختلف عنها عند المرأة إذ إن الرغبة الجنسية عند المرأة ـ نتيجة لوجود الدورة الشهرية وما يتبعها من تغييرات هرمونية فسيولوجية فى المرأة – تختلف من وقت إلى آخر أى أنها تتعرض لدورات من المد والجذر ، ففى بعض الأحيان تبلغ الرغبة فى الاتصال الجنسى ذروتها ، وقد تستمر هذه الرغبة لبضعة أيام بينما قد ينتابها بعض الفتور فى أوقات أخرى . هذا بعكس الرجل فالرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمدّ والجذر .

٣- تختلف الاستثارة الجنسية عند الرجل عنها عند المرأة ، فبينما نجد أن الرجل سهل الاستثارة جنسيا ويستطيع أن يزاول الجنس بعد لحظات من التفكير فيه دون ما حاجة إلى استعداد سابق ، فإن المرأة تحتاج إلى أن تثار ذهنياً قبل الاتصال الجنسى . وكذلك بينما تتركز الاستثارة فى الأعضاء التناسلية عند الرجل فإن المرأة تحتاج إلى استثارتها بدنياً قبل الشروع فى مزاولة العملية الجنسية المباشرة .

٤- تختلف الفترة اللازمة للوصول إلى قمة الشهوة من بداية الاستثارة عند الرجل عنها عند المرأة ففى أغلب الأحيان تحتاج المرأة إلى مدة أطول من الرجل للوصول إلى قمة الشهوة ، وذلك لأن الاتصال الجنسى يبدأ عند المرأة من لحظة الاتصال البدنى ولكنها تبدأ عند الرجل من لحظة الإيلاج .

٥- من المعروف أن كل فرد يختلف تقريباً فى كل شىء عن أى فرد آخر . فهناك فروق فردية فى القوى الجنسية . ولكن وجد أنه على الرغم من أن هناك فروقاً بين المقدرة الجنسية لرجل ما وبينها عند رجل آخر ، إلا أن هذه الفروق محددة المدى إذا ما قورنت بالفروق الواسعة بين الرغبة الجنسية عند امرأة وأخرى ، فمدى الفروق فى الرغبة الجنسية عند النساء أكثر اتساعاً منه عند الرجال . وتوجد حالات كثيرة لنساء تبلغ عندهن الرغبة الجنسية أقصى درجاتها ، فى حين يوجد نساء لا رغبة جنسية عندهن على الإطلاق ، أى أننا قد نجد أنفسنا أمام رغبة جنسية عارمة ، وهؤلاء قلة ، أو برود جنسى تام وهؤلاء قلة أيضاً . أما الغالبية العظمى من النساء فإن قوة الرغبة الجنسية عندهن متوسطة .

عدم التوافق الجنسى بين الزوجين

ينبغى أن نقرر أن « الجنس لأجل الجنس » موجود فعلاً عند الرجل على حين يندر وجوده عند المرأة ، فالطريق إلى حواس المرأة الجنسية يكون من خلال قلبها ، ويرجع فشل كثير من الزيجات إلى عدم اتقان الزوج لفن الزواج أو بمعنى آخر فن حب الزوجة ، فالزوجة تحتاج إلى سماع كلمات الإطراء والإعجاب حتى ولو أيقنت أنها مفتعلة . ومع اعتبار الاختلافات الجنسية عند الرجل والمرأة التى ذكرناها فإنه يتبقى أمامنا بعض العوامل التى تؤدى إلى عدم التوافق الجنسى عند الزوجين أهمها :

١- أنانية الزوج :

بمعنى تجاهل الزوج لرغبات زوجته فى الاتصال الجنسى وتوقيته وعدم احترامها ، فالاتصال الجنسى مشاركة بين اثنين لكل منهما دوره الإيجابى ، ولا ينبغى أن نعتبر أن دور المرأة سلبى فإن ذلك يشعرها بعدم احترام زوجها لها وبأنانيته ، أى أنه يسعى إلى تحقيق رغبته دون أخذ رغبتها فى الاعتبار . ومعلوم أن المرأة ليست دائماً على استعداد لتقبل الرجل وهذه حقيقة يجهلها الكثير من الرجال برغم أهميتها ، وبذلك يتحول الاتصال الجنسى إلى مجرد عملية لإشباع رغبة الرجل .

٢- التسرع فى الاتصال الجنسى المباشر :

وتجاهل أهمية تحضير المرأة ذهنياً للاتصال الجنسى فيكون ما يعرف علمياً « بسرعة القذف النسبى » أى وصول الرجل إلى قمة الشهوة قبل المرأة برغم أن مدة الاتصال الجنسى فى حدود المعقول ، وعلاوة على ذلك فإن مثل هذا التسرع قد يؤدى إلى تثبيط الاستثارة الجنسية عند المرأة فى بعض الأحيان .

٣- سرعة القذف :

إن معظم حالات سرعة القذف يمكن التغلب عليها باتباع السلوك السليم بالصورة التى شرحناها أثناء الاتصال الجنسى . ولكن هناك بعض الحالات التى تكون فيها سرعة القذف أكبر من أن يعوضها التحضير الذهنى والبدنى للمرأة قبل الاتصال الجنسى . ولكن هذه الحالات ليست غالبية ومن أهم أسبابها :

أ ـ التوتر العصبى عند الزوج مما يقلل التحكم فى عملية القذف .

ب ـ الخوف من حدوث الحمل ، أو الخوف من الفشل فى الاتصال الجنسى .

ج ـ ضعف الانتصاب .

د ـ تجاهل رغبة الزوجة وعدم اختيار التوقيت المناسب لممارسة الجنس .

٤ - البرود الجنسى عند الزوجة :

لقد ثبت علمياً أن معظم حالات البرود الجنسى عند الزوجة سببها الرجل ، ونعنى بذلك عدم اتباع الرجل للسلوك الجنسى المناسب لزوجته ، وتجاهل رغباتها أو عدم الاهتمام باستمتاعها بالاتصال الجنسى ، واعتبارها طرفاً سلبياً فى العملية .

إن استمرار مثل هذا السلوك يؤدى إلى نفور الزوجة من الاتصال الجنسى لأنه يؤدى إلى جرح شعورها بتجاهل زوجها إياها وأنانيته ، وتصبح العملية الجنسية – نوعاً من التعذيب لها وإن قبلتها على مضض لإرضاء زوجها بعض الوقت فستعلن نفورها منها إن عاجلاً أو آجلاً .

٥- الألم عند الزوجة :

قد يكون الألم سببه البرود الجنسى ، وقد يكون بسبب مرضى فى الأعضاء التناسلية عند المرأة ، وفى هذه الحالة ينبغى استشارة الطبيب لأن استمرار الاتصال الجنسى مع وجود الألم يؤدى حتماً إلى البرود الجنسى عند الزوجة .

٦- الخوف من الحمل :

لقد أدى شيوع استعمال وسائل منع الحمل الحديثة إلى تقليل أهمية هذا السبب ، ولكن قد يلجأ البعض إلى « تنظيم توقيت » عملية الاتصال الجنسى حتى لا تتوافق مع فترة التبويض ، ولذلك قد يحدث اتصال جنسى فى وقت لا ترغبه الزوجة أو الزوج ويؤدى ذلك إلى نفورها وعدم مشاركتها فى الاتصال الجنسى أو إلى ضعف الانتصاب عند الزوج وعدم قدرته على مزاولة الاتصال الجنسى بطريقة مُرْضِية . كذلك فإن لجوء الزوج إلى الانسحاب من العملية قبل إتمامها حتى يتم القذف خارج المهبل قد يؤدى بعد فترة إلى التوتر العصبى عند المرأة .

وأخيراً ينبغى أن نعلم أن الزواج السعيد لا يحدث بطريق الصدفة ولكنه يُبْنَى على أسس من التعاون والتعاطف وتفهُّم كل من الزوجين لمطالب شريك حياته العاطفية والبدنية والجنسية .

* * *

الدور الحقيقي
للحب في الزواج

*** بعض النساء لا يعرفن إلا نادراً (وبعضهن إطلاقاً) النشوة الجسدية القصوى ، ومع ذلك فهن يؤكدن أن لا غبار على علاقتهن بأزواجهن على هذا الصعيد . فهل هذا ممكن ؟**

ـ ممكن شريطة أن تتوفر ظروف خاصة . والواقع أن الاشتهاء الجنسي يختلف بين شخص وآخر ، لأسباب ما تزال مجهولة . ومن هنا يمكن القول إن امرأة ذات طبيعة معتدلة ولم تعرف فى مطلع صباها تجارب جنسية من شأنها أن تطور هذه الطبيعة وتزيدها احتداماً ، نقول : مثل هذه المرأة يمكن لها أن تسعد فى ظل زواج لا يوفر لها بلوغ النشوة الجسدية القصوى شرط أن يوفر لها الحنان والعطف . **وتكون سعادتها أكمل إن هى وقعت على زوج يماثلها فى الأفكار والطباع والمزاج بحيث تتوافق صفاتهما وتتناغم .**

علماً بأن عدداً قليلاً من الأزواج والزوجات يكون على مثل هذا التوافق فى الميول الجسدية . والمسألة هى معرفة ما إذا كان الزوج والزوجة قادرين على التأقلم مع اختلاف ميولهما واحترام هذا الاختلاف من قِبَل كل منهما عند الآخر .

ولنضرب على ذلك مثلاً : امرأة شابة قليلة الاهتمام بشؤون الجسد تقترن برجل يتوقف استمتاعه بالوصال على استمتاع شريكته به . وليس من شك بأن الزوج سوف يجد نفسه ، فى بادىء الأمر ، متضايقاً بعض الشىء من جراء ضعف ردود فعل زوجته .

وإذا كان هذان الإنسانان راغبين فى التوصل إلى تفاهم ضمن إطار الزوجية فلا مفر لهما من تقبل أحدهما للآخر كما هو وخلق جو من التفاهم مع واقعهما .

ولهذا ينبغى للزوج أن يتصرف تصرفاً يخلق عند زوجته الشعور

بأنه راغب فيها كما هى ، وأنه إذا كان آسفاً لعدم استطاعتها منحه متعة أعظم لايُحمِّلها وزر ذلك ولا يُكنُّ لها الحقد فى أعماقه لأنه يعرف أن الأمر ليس بيدها لأن طبيعتها أقوى منها .

أما المرأة ، من ناحيتها ، فعليها أن تُشعِرَ رجلها أنها ، إذا كانت لا تتجاوب مع شدة رغبته ، فهذا لا يعنى نفورها من مسلكه أو من شخصيته ، ولكن المسألة لا تتعدى كونها قضيــة مزاج وطبــع ، وعندئــذ يكفان عن التصــرف كما لو كانا مخلوقين لكل منهما « مستواه » المختلف عن مستوى صاحبه ، فلا يلبثان أن يتوافقا ويشكلا كياناً متناغماً بفضل الفكرة السامية التى يكونان قد كوناها عن الجانب الجنسى فى اتحادهما .

*** إذا لم يكن التجاوب الجنسى بين الزوجين مُرْضِياً فهل ينبغى للمرأة أن تراجع طبيبها فى ذلك ؟**

ـ فى الغالبية العظمى من الحالات يجزم الناس بأن المرأة هى المسئولة عن عدم توفر التجاوب الجنسى بين الزوجين .

وهذا الاعتقاد من الرسوخ فى الأذهان بحيث أصبح يعتبر قضية بدهية . وكم من أزواج وزوجات جاءوا عيادتنا طالبين معالجة « برود المرأة » دون أن يراوِدهم الشك لحظة فى أن السبب الحقيقى للمتاعب الحاصلة يجب أن يبحث عنه لدى شريكها .

وهذا التصرف التقليدى يتيح للرجل دائماً أن يلعب الدور الأفضل بمعنى أنه إذا عجز عن إشباع غرائز زوجته أنحت هى باللائمة على نفسها قائلة : « ترى ، ماذا أصابنى ؟ » بينما يبدى هو دهشته فيردد : « ترى ، ماذا بها ؟ » ثم يرسلها أو يصحبها إلى عيادة الطبيب أو الطبيب النفسى أملاً فى أن الأمور سوف تصطلح فوراً .

إن هذه الطريقة فى مواجهة القضايا الناجمة عن عدم التناغم الجنسى بين الزوجين مؤسفة مرتين :

أولاً : لأنها تؤدى دون ريب تقريباً إلى فشل أكيد ، وذلك لأنه لا يمكن معالجة المرأة وحدها من « مرض » قد يكون الزوجان ـ وأحياناً الزوج وحده ـ مصابين به . ومثل ذلك كمثل امرأة تريد أن ترقص مع رجل لم يتعلم الرقص أبداً ولا يحبه على الإطلاق ..

وثانياً : لأن معالجة المرأة وحدها لا يسفر ، فى الغالب ، إلا عن زيادة خطورة الوضع . ففى نهاية المطاف ، وإذا ما استمر عدم الانسجام بعد المعالجة ودفع أتعاب الطبيب، كيف يمكن لمثل هذه المرأة التعيسة أن تقتلع من ذهنها فكرة كونها غير صالحة لشىء وأن حالتها لا أمل فيها ولا شفاء لها ؟ **وتكون النتيجة ، حتماً ، انطواء الزوجة على نفسها وشعورها بأن أنوثتها قد امتهنت وهذا ، بالطبع ، لا يخدم أبداً مصلحة التوافق والتناغم فى علاقات الزوجين .**

لكن ربما كان الضرر أفدح . فالمرأة التى تندب نفسها بنفسها للخروج من مأزقها لا تلبث أن تقع فريسة المعتقد التقليدى القائل إن مهمة المرأة فى الشراكة الزوجية هى ، أولاً وآخراً ، أن تتعلم كيف ترضى نزوات الزوج ، كيف تتأقلم مع رغائبه على حساب رغائبها الخاصة وكيف تكبت نزواتها إشباعاً لنزواته .

وهذا ما يفضى بها إلى أن تغدو أداة متعة له ليس إلا . ولكن ما يتطلبه الرجل إذا كان ذا إحساس مرهف ورجولة حقة ، هو غير أداة المتعة : إنه يتطلب امرأة حقيقية تستطيع ، بملكتها الأنثوية ، أن تكتشف طاقاته على الصعيد الجنسى فتوفر له بذلك الرضى والمتعة والارتياح .

والانسجام الجنسى فى الزواج ليس بالشىء الذى يُقدَّم على طبق من فضة . إذ لا بد من تفاهم بين الشريكين لكى يتوفر لهما ، ومن دون الاثنين لا سبيل إطلاقاً إلى تحقيقه . وإذا ما طرأت متاعب ومصاعب فعلى الزوجين أن يجدا لها الحل المناسب .

*** ما هو الخط السلوكى الذى ينبغى للأبوين إعطاؤه لأولادهما إذا كانا راغبين فى أن يصبح هؤلاء الأولاد بالغين صحيحى الأجسام لا تعترضهم مشكلات جنسية ؟**

ـ إن خير مناخ يساعد الأولاد على التفتح فى هذا المضمار هو ذاك الذى يسود الأسرة حيث ينسجم الأب والأم على جميع المستويات وحيث يظهر بوضوح أنهما سعيدان لارتباط أحدهما بالآخر . وذلك ما ينم عنه كلامهما وحركاتهما وتصرفاتهما

التى تظهر مدى السعادة التى تغمرهما فى حياتهما المشتركة . **وفى هذا المناخ يترعرع الأطفال وقد سيطر عليهما الانطباع بأن الحب شىء جميل وأن الحياة فى رحابه متعة متصلة .**

وأول ما ينبغى للأبوين تحاشى الوقوع فيه هو أن يبديا حيال أطفالهما ما يمكن أن يظهر الحب الجسدى كشىء مخجل أو مقزز أو سىء . وأضعف الإيمان ألا يظهر الآباء والأمهات أمام أولادهم فى مواقف سلبية .

والأمر ليس سهلاً ميسوراً فى كل حين وهو يحتاج إلى ثقة بالنفس أولاً ، وإلى جرأة أدبية ثانياً وقبل كل شىء إلى صدق مع النفس وإلى اعتقاد راسخ بفضائل العلاقة الجسدية وضرورتها لتوفير حياة زوجية ناجحة .

فإذا ما تحقق كل ذلك هانت الأمور كثيراً .

* * *

لكى يدوم شهر عسلك ..
إلى الأبد ..

نقول نحن « شهر العسل » ويقول الغربيون «قمر العسل » والتعبيران يقصد بهما الفترة التى تلى الزواج مباشرة . وغالباً ما يسافر فيها العروسان فى « أجازة العمر » كما تسميها بعض المجتمعات ، والتى تعتبر أمتع الاجازات على الإطلاق .

ولكن يتساءل علماء النفس والاجتماع – عن سر تحديد هذه الفترة بشهر شمسى أو شهر قمرى ؟

وأول ما يتبادر إلى الذهن أن « فترة العسل » هذه لا يمكن أن تستمر أكثر من شهر يقضيه العروسان فى أجازة بعيداً عن متاعب الحياة اليومية ومشاكل العمل وما إلى ذلك ، وإن كان معظم المتزوجين حديثاً لا يقضون أكثر من أسبوع أو أسبوعين باستثناء الأثرياء الذين يقومون برحلة إلى بلدان بعيدة وربما حول العالم ..

ليس هذا هو المهم فى نظر علماء النفس والاجتماع ، بل : هل تنتهى « فترة العسل» بعد « الشهر » أو « القمر » أو الأسبوع والأسبوعين أم تستمر ؟ وإلى متى ؟

الواقع أن لكل جديد لذة كما يقول المثل الدارج . والزواج حدث فى حياة الإنسان ـ رجلاً كان أم امرأة ـ قد لا يتكرر مرة أخرى فى الحياة . وهو أكثر من حدث . إنه « انقلاب » ـ إذا جاز التعبير ـ لأنه انتقال من حياة إلى حياة . من نمط من العيش إلى نمط آخر مختلف كل الاختلاف .

ولما كان كل جديد لا بد له من أن يعتق ، وكل حدث لا مفر له من أن يتحول إلى « روتين » فإن الزواج لا يشذ عن هذه القاعدة هو الآخر . فمع مرور زمن قد يطول وقد يقصر ، تتحول الحياة بين الشريكين إلى رتابة يومية لا تلبث أن تصبح مملة وربما منفرة ، بحيث يروح أحد الشريكين ، أو كلاهما ، يبحث عن تجديد وتنويع .. وهنا تقع الخلافات ويبدأ النفور وتتحول الحياة الهنيئة الرضية إلى جهنم حقيقية .

وتؤكد الإحصاءات التى تجريها ، دورياً ، المعاهد المتخصصة أن أول الذى يسأم الروتين الزوجى من الشريكين هو الرجل . وهذه حقيقة واقعة لها جذورها ومبرراتها السيكولوجية والفيزيولوجية والسوسيولوجية . فمن أصل كل مائة زيجة حديثة .. يسعى ٣٠ ٪ من الأزواج الذكور إلى تبديل مجرى حياتهم الجديدة بعد سنة واحدة و٤٥ ٪ بعد ثلاث سنوات . وترتفع هذه النسبة بشكل مقلق فى نهاية السنوات السبع الأولى إلى ٧٥ ٪.

أما بالنسبة إلى الزوجات فالنسبة أقل بكثير إذ إنها لا تتجاوز الـ١٠ ٪ فى نهاية السنوات الخمس الأولى والـ٢٠ ٪ فى نهاية السنوات العشر .

ويُرجِعُ علماء النفس والاجتماع هذه النسبة العالية من « الملل » و« حب التجديد » لدى الرجال إلى عوامل فيزيولوجية ورواسب اجتماعية : فالذكر مزواج بطبيعته ، لا يقنع بأنثى واحدة ، ميال إلى التنقل والتغيير . وليس أدل على ذلك من ذكور الحيوانات التى تعمل تحت دافع من غرائزها دون سواها .

ثم إن الرجل ، عبر العصور ، اكتسب طبيعة ثانية هى تعوده السيادة فى البيت ، والسيطرة والأمر والنهى و .. تعدد الزوجات أو اتخاذ العشيقات إذا كان مجتمعه أو مذهبه لا يسمح له بذلك . وهذه الترسبات السوسيولوجية لم يستطع رجل القرن العشرين المتحضر ، التخلص منها بسهولة ، ربما لأنه ، فى قرارة نفسه لا يريد ذلك ، وربما لأنها تأصلت فى نفسه حتى غدت عسيرة على الاستئصال .

ومهما يكن من أمر فإنك يا سيدتى ، قد تجدين نفسك ، ذات يوم ، فى موقف كهذا : بعد انقضاء « فترة العسل » بسنة أو سنتين أو أكثر أو أقل ، تلاحظين بقلق أن زوجك « لم يعد كما كان » أو أنه « أصبح كثير الملل لا يعجبه العجب » أو ربما تنبهت إليه وهو يرمق بنظرات ذات مغزى صديقة أو جارة أو قريبة حسناء ..

وغالباً ما يرافق هذه « الأعراض » غياب عن المنزل بعد مواعيد العمل أو التذرع بحجج مختلفة للخروج بمفرده فى سهرة أو يوم عطلة .

فما الذى ينبغى عليك أن تفعليه ؟ وما هو التصرف الحكيم الذى يجب اتباعه ؟
يُجمع علماء النفس والاجتماع على النقاط التالية :

١ ـ حذار من لفت نظره إلى أنك تشكين فى سلوكه أو أنك تراقبينه ، بل افعلى ذلك بحرص ودراية .

٢ ـ ليس لك أن تفقدى ثقتك به قبل الحصول على الدليل الدامغ بأنه « يغرد فى عش آخر » .

٣ ـ حاسبى نفسك حساباً عسيراً واجرى ما يسمى بالنقد الذاتى لمظهرك وتصرفاتك وأسلوبك فى التعامل مع زوجك فإذا ما وقعت على ثغرة فى هذا السلوك أو المظهر بادرى بتداركها فوراً .

٤ ـ أهم ما ينبغى لك الاهتمام به هو عدم ترك حياتكما تغرق فى الروتين الممل ، وعليك أن تكونى « امرأة جديدة كل يوم » كما يقول أحد علماء النفس . كيف؟ ليس هذا بالأمر الصعب على المرأة الذكية ذات الخيال الخصب . ابدأى بنفسك : بهندامك ، بتسريحة شعرك ، بأفكار ومشاريع تعرضينها على زوجك . ثم ببيتك : غيِّرى « الديكور » استبدلى قطعة أثاث بأخرى جديدة ، انثرى أحواض النباتات الخضراء فى زوايا الصالون وغرفة الطعام . أحضرى بعض اللوحات الجميلة كلما أتيح لك ذلك . وأهم من كل ذلك أن تجعلى هذه التبديلات مفاجأة لزوجك كأن تحصلى عليها من توفيرك الشخصى لا أن تطلبى منه ثمنها فتضيع المفاجأة وقد يحل محلها التذمر .

٥ ـ لا تنسى القول المأثور : الطريق إلى قلب الرجل معدته . وعليه ، أعدى له الأطباق التى يفضلها ، ولا بأس من ابتكار ألوان جديدة من بعض الكتب أو المجلات المتخصصة فى فن الطهو . وأهم من ذلك ألا تدعى زوجك ينتظر إعداد المائدة طويلاً ، فليس أشد مضايقة للرجل الجائع العائد من عمله ، من انتظار « طبخة » السيدة المصون زوجته ، إنه سيفكر فوراً فى أنك تهملين أهم حاجاته ، وأنك تمضين قبل الظهر فى الثرثرة مع الجارات .

٦ ـ لا ترفضى أى مشروع سهرة أو زيارة يعرضها عليك - إلا فى حالات قاهرة طبعاً كالمرض أو العناية بالأطفال - وأظهرى حماسة لمثل هذه المشاريع وإن كانت فى الحقيقة لا تروقك كثيراً .

٧ ـ اعرفى كيف توزعين وقتك بين أطفالك وبين زوجك . فلهؤلاء عليك حق كما لزوجك عليك حق . فما أن تفرغى من أمر الأطفال حتى تبادرى بالجلوس مع زوجك وتجاذب الحديث معه . وللحديث أهمية كبرى لو تعلمين . أظهرى اهتماماً بعمله ، بنشاطاته الرياضية - إذا كان له مثل هذه النشاطات - تجنبى انتقاد أهله فإذا كانت لك عليهم مآخذ - ولكل زوجة مآخذ على أهل زوجها عن حق أو عن باطل ! فلا تطرحيها أمام زوجك لأنه يتأذى منها فإذا منعه التهذيب أو مراعاته مشاعرك عن صدّك فهذا لا يعنى أنه كان مسروراً لما تفضلت بقوله .

وبتبسيط شديد : اعمدى إلى تجديد شخصك وبيتك ومطبخك . سايرى زوجك . لا تجرحى مشاعره . وزّعى وقتك واهتمامك بينه وبين أطفالكما .

وثمة نقطة أخيرة يشدد عليها الأخصائيون هى أن تكونى كتوماً ، غير سليطة اللسان، فلا تفشى لزوجك سراً ولا تتحدثى عن عيوبه أو تقصيره حتى أمام أقرب الناس إليك ، بل بالعكس تماماً فإذا وجدت فيه عيباً استريه ، أو نقصاً لا تكشفيه .

ويظل السؤال الأخطر الذى لا بد أنه يراود ذهنك : كيف تتصرفين إذا ما اكتشفت اهتمام زوجك بامرأة أخرى ؟

والجواب فى منتهى البساطة : لا تفعلى أى شىء . لا تظهرى نحوها جفاء ولا عداوة . وكذلك لا تبدى إعجابك بها أو حرارة عواطفك نحوها . تظاهرى كما لو كانت لا شىء فى نظرك . فاهتمامك بها ـ سلباً كان أم إيجاباً ـ يزيد من اهتمام زوجك بها ويجعله يفكر أنك تخافين منها وتحسبين لها ألف حساب . وليس كالغيرة محرضاً للرجل على « التغيير والتبديل » .

هذه النصائح يا سيدتى هى زبدة دراسات طويلة ومتعمقة أجراها علماء لا هَمَّ لهم إلا الغوص فى أعماق النفس البشرية ، فإن أنت اتبعتها ـ وليس ما يمنعك من ذلك ـ ضمنت استمرار « شهر العسل » أو « قمر العسل » بينك وبين زوجك إلى ما لا نهاية .

البحث عن السعادة الزوجية
فى العيادة النفسية

وأصبحت الحياة بينهما فى بيت واحد مستحيلة .. !

هو يقول : لن أتحمل أكثر من ذلك .. الطلاق أريح لى .. ولها !

وهى توافقه وتقول : الطلاق هنا رحمة .. حتى أهرب من هذا الجحيم !!

ويأتى من يقول : قبل الطلاق يجب أن تكون هناك زيارة لعيادة الطبيب النفسانى ..

من يدرى .. قد تؤدى هذه الزيارة إلى عودة السعادة إلى بيت مهدد بالتدمير !!

ويصحب الزوج زوجته إلى الطبيب النفسانى وعلى لسان كل منهما نفس الطلب :

نريد السعادة فى حياتنا الزوجية !

هنا يبرز السؤال الهام :

متى يستطيع الطبيب النفسانى أن يعيد السعادة إلى الحياة الزوجية ؟!

حكاية زوج غيور جداً !

* إنه زواجى الثانى يا دكتور .. ومع ذلك فإنى أفكر فى الطلاق !

كنت ألاحظ على زوجتى الأولى أنها غير طبيعية فى تصرفاتها .. وكان من الضرورى أن أشدد الرقابة عليها .. كنت أترك عملى لأعود فجأة إلى البيت لأرى هل هناك رجل آخر .

لقد كانت رائحة الخيانة تملأ أنفى .. ولكن فى نفس الوقت لم يكن فى يدى دليل واحد ضدها .

والذى كان يزيد عذابى أنى كنت أشك فى أن أخى .. شقيقى .. الذى أعتبره ابناً لى .. كنت أشك فى أن هذا الأخ هو الطرف الآخر فى قصة خيانة بطلتها زوجتى .. !

لقد تعذبت كثيراً .. صورة خيانتها تطاردنى فى كل وقت .. فى كل مكان .. وأنا

فى الطريق .. وأنا فى المكتب وهكذا كان من الطبيعى أن أكره النظر إليها .. هذه الخائنة البريئة حتى تثبت خيانتها .

وضيقت عليها الخناق .. عزلتها عن كل الناس .. وضعتها تحت رقابة دائمة مشددة وكانت النتيجة : هربت إلى بيت والدها .. وأرسلت تطلب الطلاق !

وطلقتها .. وشعرت بالراحة .. ولكنى عدت للزواج مرة أخرى .. واخترت هذه المرأة التى تعيش معى الآن .. والتى أفكر فى طلاقها هى الأخرى ..

فى أول الأمر صارحت زوجتى الثانية بكل ما حدث ..

وكانت ذكية .. لأنها استطاعت أن تتجنب أى موقف يمكن أن يثير الشك ولكنى لاحظت أنها كانت كثيرة الشرود والتفكير .. والانطواء ..

وهنا اشتعلت نار الغيرة فى قلبى ! قلت : من المؤكد أنها تفكر فى رجل آخر .. فى حبيب غائب .. أو حبيب لا تستطيع أن تلتقى به !

وحاولت أن أخترق هذا الغموض الذى يحيط بتفكيرها .. بل إنى صارحتها فى يوم من الأيام بكل شكوكى .. وهنا صرخت : أنت مجنون .. ولا أريد أن أعيش معك ؟

واجتمعت الأسرة لتوفق بيننا .. ولكنها اشترطت قبل أن تعود إلىَّ أن أزور الطبيب النفسانى .

والآن .. إنى أمامك يا دكتور ... هذه هى قصتى .. أليس لى العذر فى هذه الغيرة !؟ إن كرامة أى زوج ترتبط بوفاء زوجته له .. فهل من الجنون أن أحاول دائماً صيانة كرامتى ؟!

بدراسة هذه الحالة جيداً اتضح أن هذا الزوج قد تعرض لأكثر من صدمة نفسية فى طفولته .. وشبابه .. بل إنه عاش أزمات عائلية عديدة زادت حالته سوءاً .

إنه يذكر هروب أمه من البيت وهو طفل صغير .. ويذكر القصص المشينة التى كان أخوه الأصغر بطلها .. ثم يستعيد هذه الحكايات التى كان أصدقاؤه الشباب يرددونها عن غزواتهم لبيوت الآخرين .. وعلاقتهم بزوجات يمارسن الخيانة الزوجية بكل سهولة .. وبراعة دون أن يحس الزوج .

وهو شخصياً يحتفظ بسر غريب فى أعماقه : فهو يسمع أصواتاً تأمره .. وتحركه .. بل وتهمس له بأن زوجته خائنة .. هذه الأصوات لا تصدر من فم إنسان .. ولكنها تتردد فى داخله وتعذبه .. وتشعل نار الغيرة فى قلبه !!

إنه لا يستطيع أن يعلن عن هذه الأصوات وإلا قال الناس عنه إنه مجنون .. إنها صورة لحالة غيرة مدمرة .. وأنا أقول إن الغيرة أنواع ..

* هناك نوع من الغيرة يمكن أن يتولد فى أى بيت .. إنها الغيرة العادية .. وهى لا تحتاج إلا إلى علاج واحد بسيط : الصراحة !

نعم .. فالمطلوب من الزوج أن يصارح زوجته بكل التصرفات التى يرى هو أنها غير مناسبة والتى تشعل نار الغيرة فى قلبه . وعلى الزوجة أن تحرص على عدم التصرف بهذه التصرفات تجنباً لمضايقة زوجها .

ومن المفيد هنا أن تأخذ الزوجة موقف المعاونة .. بحيث تقول إن تصرفاتها عادية .. وإن هذه التصرفات حق لها .. فالسعادة الزوجية تعاون .. ومحاولة إرضاء من كل طرف للطرف الآخر !

* هناك نوع آخر من الغيرة : الغيرة المرضية .

وهى الحالة التى تنبع من عدم الثقة بالنفس حيث يعتقد الزوج أن هناك رجلاً آخر له تأثير وجاذبية على زوجته .. وعلى هذا الأساس يستطيع أن يختطفها منه .

وتكون للصدمات النفسية التى تحدث فى محيط الأسرة دورها فى حدوث هذه الغيرة المرضية .. كذلك يلعب القلق والاكتئاب دوراً هاماً فى حدوثها . وهكذا تحدث الغيرة المرضية .. ولكن من الممكن أن يقوم الطبيب النفسانى بعلاجها .. وهكذا تعود السعادة إلى بيت الزوجية .

* هناك أيضاً الغيرة الهذائية .. وهى نوع آخر من الغيرة ينتج عن اعتقاد خاطىء بحدوث أشياء وهمية .. وعادة تحدث هذه الحالة بعد الإصابة بأمراض نفسية معينة .. والعلاج هنا ممكن .. بالأدوية ، وجلسات الكهرباء .

وهكذا نجد أننا أمام أنواع من الغيرة بعضها يمكن علاجه بالمصارحة بين الزوجين

والبعض الآخر يحتاج إلى علاج طبى .. حتى تعود الحالة النفسية إلى طبيعتها الصحية .. وهكذا تختفى الغيرة الناتجة عن الحالة المرضية التى أصابت نفسية الزوج .. أو الزوجة .

هنا نقول فى موضوع الغيرة .. إن الطبيب يستطيع أن يعيد السعادة إلى بيت الزوجية الذى خربته نيران الشك !

مخالفة طلبات الزوج .. دائماً !

زوجتى تعرف طباعى جيداً .. ومع ذلك فهى دائماً تفعل كل ما لا أريد أن أفعله !!

الرجل يتحدث فى حماس بالغ .. إنه منفعل جداً وبجانبه زوجته تبتسم فى هدوء وهى تدخن سيجارة ..

هو رجل أنيق .. رباط العنق يزيد من أناقة قميصه الأبيض .. حذاؤه يلمع .. كل شيء فيه منظم .. نظيف .. لامع ، هى بجانبه .. تبتسم دائماً .. وكأنها تسمع قصة رجل آخر غير زوجها .. الذى جاء معها إلى العيادة بعد أن اقترب من قرار خطير : الطلاق إذا فشلت محاولة العلاج عند الطبيب النفسانى ..

هو يستمر فى كلامه :

منذ أكثر من ثلاثين عاماً وأنا أعيش بطريقة محددة : أصحو فى السابعة صباحاً .. حيث أجد بجانب السرير فنجان الشاى .. وأقوم لتناول طعام الإفطار .. وبعد ذلك أحلق ذقنى .. لأكون فى مكتبى فى الثامنة والنصف تماماً .

ومنذ أن تزوجت لم يحدث ذلك إطلاقاً : إنها لا تحترم أهم المواعيد.. تنام حتى العاشرة صباحاً .. ولا تحب أن أقوم من نومى أنا أيضاً قبل هذا الموعد .

تكره انتظامى فى المواعيد .. لا تساعدنى على ترتيب الأشياء التى أحتاج إليها يومياً بل إنها تحاول أن تغير نظام حياتى اليومية ..

أنا أحب القراءة والاستماع إلى الموسيقى وهى تحب الخروج دائماً والكلام فى سيرة الناس .. إن هناك استحالة فى استمرار حياتنا بهذه الصورة ، إنها تعذبنى .. وأنا أعذبها .. فهل هناك أمل فى خطوة ما تبعد الطلاق عن بيتنا ؟!

بدراسة هذه الحالة اتضح أننا أمام زوج له شخصية صلبة .. غير مرنة .. وهو رجل مثالى .. روتينى .. لا يحب التغير ! أما هى فإنها متقلبة المزاج .. ذات نزوات .. متطرفة فى أحكامها .. فالدنيا أمامها جنة .. أو نار !

هنا يلح السؤال :

هل يستطيع الطبيب النفسانى أن يعيد السعادة إلى بيت يضم هذين الزوجين ؟

الواقع أننا هنا أمام مشكلة حساسة .. وشائكة لأننا أمام مشكلة تجميع شخصيتين متناقضتين ولسنا أمام حالة مرض يجب علاجه . والذى يجب أن نعرفه هو أن الشخصية يبدأ تكوينها منذ الطفولة . أما الحالة المرضية فهى بنت ساعتها .. وهكذا يكون علاج الحالات المرضية فى أغلب الأحوال أسرع . أما اضطرابات الشخصية فإن علاجها يطول .. بل ويكون غير مضمون النتائج .

ولكن من الممكن أن يلعب الطبيب النفسانى دوره هنا :

إنه يستطيع تقديم شخصية الزوج للزوجة .. بكثير من الإيضاح لبعض ما يميزه وبعض خصائصه ، وفى نفس الوقت يفعل نفس الشىء مع الزوج .. حيث يوجه نظره إلى بعض ملامح شخصية زوجته .. وبالفهم الكامل من الزوج والزوجة لطبيعة شريكه فى الحياة .. وتحت الرغبة فى استمرار الحياة الزوجية السعيدة .. يبدأ كل منهما فى بذل أقصى ما يستطيع فى التصرف بحيث يرضى الطرف الآخر .

وهكذا يصبح من الضرورى أن يتنازل الزوج مرة ... وتتنازل الزوجة مرة أخرى .. وتحاول الزوجة عدم إحداث احتكاك وصدام بآراء الزوج .. وتصرفاته .. ويحاول الزوج إرضاء الزوجة بتنفيذ بعض رغباتها على الرغم من إيمانه بأنها مخطئة فى هذه الرغبات ..

إذا سادت هذه الروح بينهما أصبح من الممكن أن تعود السعادة إليهما .. وتقل حدة الخلافات . أما إذا تمسك كل منهما بموقفه .. زادت حدة الصراع .. وانعكست تصرفاتهما على تربية أطفالهما .. ويصبح من المستحيل عودة الوفاق بينهما !

المشاكل الجنسية .. أنواع !

من هنا تبدأ كل مشاكل البيت !

عبارة قالتها سيدة عجوز وهى تشير إلى السرير الذى ينام فيه الزوج .. بجانب زوجته .

ولسنا هنا بصدد مناقشة مدى صحة هذه العبارة .. ولكن .. جاء دور الكلام عن المشاكل الجنسية التى تؤدى إلى التعاسة الزوجية !

هناك الزوجة التى تظل عذراء بعد مضى خمسة أعوام من زواجها ! ويذهب الزوج إلى الطبيب المتخصص فى علاج الحالات التناسلية فيقول له :

أنت سليم .. اذهب إلى طبيب نفسانى .

أقول فى هذه النقطة : إنه من الممكن علاج مثل هذه الحالات ولكن من المستحيل علاج هذه الحالة التى استمرت بعد الزواج أكثر من ثلاث سنوات !!

إنها أحدث البحوث العلمية التى تؤكد ذلك .. وعلى هذا لا يجب أن تصبر الزوجة على زوجها سنوات دون أن تحركه للعلاج من حالته التى يعانى منها والتى تؤدى إلى عدم وجود قدرة جنسية .

إنه يجب أن يتحرك سريعاً ويبدأ فى العلاج .. لأن بقاءه بلا علاج يضعف الأمل فى عودته إلى حالته الجنسية الطبيعية .. وإلى ممارسة واجباته الزوجية كما يجب .

هذه حالة .. ثم نلتقى بمجموعة من الحالات الأخرى :

* هناك الفتاة التى قضت فترة خطبة سعيدة مع رجل تحبه .. ولكن بعد أول لقاء بعد الزواج أصبحت تكره الجنس .. بل وتهرب من لقاء زوجها !

* وهناك الزوجة التى عاشت سعيدة خلال العام الأول من الزواج .. ثم أنجبت الطفل الأول .. وهنا بدأت تمل اللقاء الجنسى .. وأصبحت لا تساير زوجها فى رغباته بالرغم من إحساسها بأن ذلك يغضبه .. بل ويعذبه !

* وأخيراً هناك الزوجة التى تلاحظ أن اهتمام زوجها بالعلاقة الجنسية بدأ يقل .. فهو دائماً مشغول بالعمل ولم يعد على علاقة جنسية منتظمة بها كما كان الحال عند الزواج ، وعلى هذا الأساس فإنها بدأت تشك فيه .. بل وتعتقد أنه على علاقة بامرأة أخرى !!

إنها الصورة التى يمكن أن نقابلها كثيراً والتى تدور حول هذا الاضطراب فى العلاقة الجنسية بين الزوج وزوجته .. ترى ما هو الدور الذى يمكن أن يلعبه الطبيب النفسانى هنا ؟!

الواقع أن الطبيب النفسانى يبدأ بالتأكد أنه أمام زوج سليم من الناحية العضوية .. بمعنى أن أجهزته التناسلية سليمة من الأمراض التى يمكن أن تسبب تعطيلها .. هنا تنحصر المشكلة فى الأمراض النفسية التى يجب علاجها .

وقبل أن ندخل فى دور الطبيب النفسى يجب علينا أولاً أن نعرف أن عدداً غير قليل من السيدات لا يعرفن هذا الإحساس الذى نسميه : النشوة الجنسية !

إن مثل هذه المرأة تسمع من صديقة لها عن إحساسها بالنشوة .. وتبدأ فى التفكير : إنها شخصياً لا تكره العلاقة الجنسية بالزوج .. ولكن فى نفس الوقت لا تشعر بهذه النشوة التى تتحدث عنها الصديقات ، ومن هنا تبدأ فى الحيرة .. وفى ملاحقة الزوج الذى يبذل أقصى جهده .. ولكن بلا فائدة !

لمثل هذه الزوجة يمكن أن نقول : يجب أن ترضى بإحساسك الجنسى ، ولا تبحثى عن شيء تسمعين عنه .. وما دام زوجك راضياً وأنت راضية ، لماذا خلق مشكلة لن تحل ؟!

ثم ننتقل إلى هذه الحالة من البرود الجنسى التى تصيب الزوجة بعد أول لقاء مع الزوج.

لقد كانت تحلم بالسعادة الزوجية ، ومع أول لقاء تولّد الكره الشديد للجنس والسبب دائماً قد يكون الألم الشديد الناتج عن إصرار الزوج على فَضّ غشاء البكارة من أول

محاولة على الرغم من أن غشاء البكارة من هذا النوع الذى يصعب فَضُّه مباشرة .. وببساطة ! وقد يكون بسبب تصرفات العريس الذى أخطأ وشرب الخمر لتزيد شجاعته فكانت النتيجة أن فقد صوابه !!

وهكذا تتعدد الأسباب ولكنها كلها تنتهى بالألم والخوف من اللقاء الجنسى ، ولأنها أول تجربة فى حياة الفتاة فإنها تتصور أن كل لقاء جنسى يصحبه الألم والمتاعب فتكون النتيجة : هروبها من لقاء الزوج !

الصورة الثانية تكون لهذا البرود الجنسى الذى يصيب الزوجة بعد ولادة الطفل الأول. إن هذا البرود يكون بسبب إصابة الزوجة بنوع من الاكتئاب بعد الولادة .. ويزحف المرض ببطء ليفقد الزوجة اهتمامها بالعلاقة الجنسية مع زوجها ، وهنا يمكن أن تلعب الأدوية المضادة للاكتئاب دورها .. لتعود الزوجة إلى سابق إحساسها ورغبتها .

ثم ننتقل إلى الصورة التالية . وفيها نجد الزوج غارقاً فى مشاكل العمل .. وفى البحث عن مورد رزق .. وفى التفكير فى تدبير أمور البيت .

هنا قد تجد الزوجة أنه لا يهتم بعلاقته الجنسية معها .. وتبدأ فى الشك والتفكير .. وتنسى أن مشاكل العمل .. وأزمات المال يمكن أن تقتل عند الزوج الحساس كل رغبة فى الجنس .. فالمشاكل تملأ حياته .

ويزيد من المشكلة حدة .. انصراف الزوجة إلى أمور البيت .. وعدم اهتمامها بنفسها والنتيجة ، تجمد المشاكل إحساس الرجل ورغبته .. ثم تؤكد الزوجة ذلك عندما تصبح أقل جاذبية فى عين زوجها .. لأنها لا تهتم بنفسها .. بأناقتها .. بل بنظافتها فى بعض الأحوال !!

والذى يجب أن نقوله هنا هو أن بعض البحوث تؤكد أنه من الممكن الاستمتاع بالجنس حتى سن المائة .. على شرط أن يحتفظ كل من الرجل والمرأة برغبته فى جذب انتباه الآخر ..

فالرجل يجب أن يحرص على الاهتمام بنفسه ورغبته فى زوجته .. والمرأة يجب أن تعد نفسها دائماً لتكون مرغوبة من زوجها ..

ولا مكان لهذه العبارة التى يرددها بعض الأزواج : خلاص .. إحنا عواجيز !!

فكما قلت يمكن أن يستمر النشاط الجنسى للرجل والمرأة مهما تقدم بهما العمر .. ومن الممكن علاج الحالات النفسية التى تعطل ذلك .. على شرط ألا يتأخر العلاج لمدة أكثر من ثلاث سنوات .

الزوج عالم .. والزوجة جاهلة !

بعد أن قضى سنوات فى أكبر جامعات العالم عاد ليجد ابنة عمه فى انتظاره . ونسى هذه الطباع التى اكتسبها وهو بعيد من مجتمعه خلال سنوات تعليمه .. ونسى هذه العادات التى اكتسبها خلال حياته اليومية فى بيت أجنبى .. نسى حبه الجنونى لسماع الموسيقى وقراءة القصص .. نسى كل ذلك عندما عاد وجدها فى انتظاره :

إنها حبيبته .. ابنه عمه .. بطلة الحب القديم .. أول حب فى حياته .. إنها من لحمه ودمه .. هكذا كانوا دائماً يقولون له من الصغر .. وهكذا هو يحس على الرغم من الشهادات العلمية التى عاد بها . إنها زوجته رغم كل شىء .. رغم جهلها الكامل وعدم فهمها للموسيقى وعدم قدرتها على قراءة الشعر .. وتزوجها .. ومرت فترة شهر العسل لتبدأ المتاعب : أحلى عبارة على لسانها عن طبق الملوخية الذى أعدته له .

إنها لا تفهم ما يقوله عن هذه الاسطوانة الجديدة .. ولا تعرف سر نشوته وهو جالس وحده يسمع هذه الأنغام التى لم تتعود هى على سماعها .. والتى لا يصاحبها صوت أى مُغَنٍّ أو مغنية !

هى تعبد صوت عبد الحليم حافظ .. وهو يقدس كل هذه السيمفونيات .. هى تحفظ كلمات أغنيات تحرك أشجانها .. وهو يجيد السخرية من معانى هذه الكلمات التى ترددها ! صحيح أنها مطيعة .. أنيقة .. تطبخ .. تجيد إعداد المنزل ، ولكنه يصرخ : لا أحس بوجودها معى .. إنى تعس !!

هنا .. ماذا يقول الطبيب النفسانى ؟ هناك هوة عميقة بين هذا الزوج المثقف وبين

هذه الزوجة المحدودة الذكاء .. والمعرفة والثقافة ، وبسبب هذه الهوة لا يجد الزوج أى نوع من التوافق .. أو التلاقى الذى يجعل من الحياة الزوجية متعة للطرفين ، ولكن الذنب هنا هو ذنب الزوج الذى أساء اختيار الزوجة المناسبة ، والطبيب هنا يعجز عن إعطاء أى علاج ولكنه يكتفى بهذه النصيحة ، على الزوج أن يبدأ فوراً فى تثقيف زوجته .. وبدلاً من الشكوى يجب أن يُعلّمها .. يدفعها إلى الارتفاع إلى عالمه ، إنها مسئوليته .. ويستطيع أن ينجح إذا أراد تقريبها إليه .. وهكذا يمكن أن تعود السعادة إلى هذا البيت .

* * *

السعادة الزوجية

نلتقى هنا بقصة زوجة شابة فى بداية الحياة الزوجية ، تحكى بنفسها كيف استطاعت أن تتغلب على بعض المصاعب التى صادفتها فى علاقتها الزوجية والتى كانت على وشك أن تهدم قصة حب عمرها خمسة أعوام زمالة فى الجامعة :

عرفته فى بداية حياتى الجامعية وبدأت صداقة وود انتهت بالزواج عقب التخرج وكنا لحسن الحظ على يُسْر من الحال فقد كان والده يملك عمارة وقد خصص فيها لكل ولد من أولاده شقة ، وبذلك نستطيع أن نقول أن الحظ كان حليفنا ، الشقة موجودة والحب موجود .

وقد ذكرت الشقة أولاً لأن كثيراً من قصص الحب فشلت بسبب عدم وجودها تصورنا وقتها أن كل شيء تحقق ، ولكى لا نحرم نفسينا من السعادة التى نعيشها اتفقنا أن أمتنع عن الإنجاب حتى أستطيع أن أمارس علاقتى الزوجية بكامل أركانها وأن تكون علاقتى الجنسية مع زوجى فى الذروة بعد حرمان عدة سنوات وبعد كل هذا الشوق .

بعد فترة حدث نوع من الفتور فى هذه العلاقة ، وشعرت أنى فقدت الرغبة تقريباً فى العلاقة الجنسية وبدأت أفكر فى حل ، لقد شعر زوجى بفتورى وبدأ يتهمنى بأن حبى له نقص ، ولم أستطع أن أجد رداً ؛ لقد ظننت أن هناك تغييراً فسيولوجياً أدى بى إلى هذه الحالة ، وعندما طالت بى الحيرة لجأت إلى أحد الأطباء المتخصصين وشرحت له كل شيء من البداية وحتى اللحظة التى أتت بى إليه ، فإذا به يضحك من مخاوفى بأننى فقدت أنوثتى وأخبرنى أن هذه المخاوف خاطئة ولكن ما أشعر به من فقدان للرغبة الجنسية يقترب كثيراً من الحقيقة ، فقد أجرى العلماء التجارب على القرود وهى أكثر شبهاً بالإنسان فأعطوا أنثى القرد جرعات من حبوب منع الحمل ، فإذا بذكر القرد يرفض الاقتراب منها وفى نفس الوقت بدأت هى تستسلم لحالة من الكسل غريبة ، بعد البحث

اكتشفوا أن أنثى القرد تفرز عند الرغبة الجنسية مادة تثير الذكر ، وأنها بتناولها هذه الحبوب وصلت إلى حالة من البرود الجنسى الطارئة ..

ونصحنى الطبيب بأن الحل فى حالتى هو استعمال حبوب منع الحمل من صنف آخر تكون فيها جرعة أقل من المادة الفعالة وتعجب من أننى استعملت حبوب منع الحمل وأنا عروس دون استشارة طبيب ودون فحص لحالة التبويض وانتظامها وكفاءة المبيضين فكثيرات من النساء لا ينجبن قبل سنة من الزواج دون استعمال أى موانع للحمل .

استفدت من لقائى مع الطبيب أن وجدت الإجابات على الأسئلة التالية ، والتى لا شك أن كثيرات يهمهن معرفتها :

* كيف تعمل الحبوب فى جسم المرأة ؟

عندما تكون المرأة فى سن الخصوبة فإنها عادة تفرز بويضة من أحد المبيضين كل شهر ، وتخرج إلى قناة فالوب ومنها إلى الرحم أثناء العلاقات الجنسية ، ويلتقى الحيوان المنوى الذى يفرزه الرجل بالبويضة ويتم الحمل .

وتأثير الحبوب هنا يكون من البداية ، أى منع إنتاج البويضة أصلاً ، فالحبوب تتكون من استروجين وبرستوجين ، وهما يشابهان الهرمونات التى ينتجها المبيض فى جسم المرأة وهذه المادة تمنع المبيض من إنتاج البويضة .

* هل تختلف أنواع الحبوب ؟

نعم تختلف ، وإن كانت كلها تعمل فى نفس الاتجاه ، وإذا كان نوع الحبوب غير مريح يمكن استعمال نوع آخر فهناك الكثير من أنواع هذه الحبوب وخاصة فى الدول المتقدمة ، حتى أنه يوجد نوع يستعمل كل ٢١ يوماً أو عشرين أو ٢٨ يوماً ، ولكن المهم أولاً وأخيراً استعمال نوع يشير به الأخصائى ويتناسب مع طبيعة المرأة ..

* الأضرار الجانبية للحبوب !!

ليس هذا الكلام منطبقاً على كل السيدات ، فالبعض منهن يكثرن فى ممارسة الجنس على أساس الاطمئنان إلى عدم الإنجاب ، والبعض يأخذن أكثر من الجرعة المناسبة فيصبن بنوع من البرود المؤقت ، وبتناول الحبوب التى بها النسبة الملائمة لجسم المرأة تستعيد صحتها ، كما أنها تعطيها فرصة كبيرة للراحة بين فترات الحمل ، فكثرة الإنجاب تقلل من مناعة الجسم للأمراض .

* وكيف تستعمل حبوب منع الحمل ؟

معظم حبوب منع الحمل فى شرائط عبوة ٢٨ قرصاً ، وهذه الحبوب لها لونان منها إحدى وعشرين حبة بلون واحد وسبع حبات بلون مختلف .. أحياناً تكون حمراء وأحياناً بنية ، الواحد وعشرين حبة هى التى تمنع الحمل .. أما الحبوب السبعة الأخرى فيتم تناولها أثناء الدورة الشهرية ، والحكمة فى ذلك تنظيم تعود السيدة على تناول حبة كل يوم فلا تنسى ولا ترتبك فى مواعيد تناولها .

* هل تؤثر الحبوب على الصحة ؟

جميع المؤثرات لا تقاس بجانب ما تتعرض له الأم من أخطار نتيجة الحمل والولادة المتكررة ، وقد ثبت فاعلية هذه الوسيلة ، فهناك ستون مليون امرأة على مستوى العالم تستعمل الحبوب يومياً ومع ذلك لم يتعرضن لأى نوع من الأخطار .

لا شك أن هذه الإجابات التى سمعتها من الطبيب أفادتنى بالكثير وقررت أن أستمر فى تناول الحبوب ذات الجرعة الأقل وأرى النتيجة ، وإذا استمر الحال فسوف ألجأ إلى طريقة أخرى من طرق وسائل منع الحمل فكثيرات من صديقاتى يستعملن طرقاً أخرى لها أيضاً فاعليتها ، ولا مانع من المعاناة كمرحلة تجريبية مؤقتة حتى أصل إلى الطريقة المثالية بالنسبة لى دون أن أحرم من متعتى الجنسية .

ماذا يجب أن تعرف قبل أن تتزوج ؟

حاول أن تتصور ذلك :

اثنان يشتركان فى أداء عمل واحد ولكن كلاً منهما لا يعرف حقيقة هذا العمل .. وأسرار أدائه .. هل يمكن أن نتوقع فى النهاية النجاح لهما فى أداء العمل ؟

إنها نفس صورة المرأة والرجل عند الزواج .. هى لا تعرف .. وهو لا يفهم .. ثم نطلب منهما النجاح فى أداء وظيفة مشتركة .. والنتيجة هنا تكون غالباً الفشل .. ومعنى الفشل فى الحياة الزوجية هو العذاب .. وعلى هذا الأساس نصل إلى حقيقة واحدة :

قبل أن تتزوج يجب أن تعرف .. وإذا عرفت فيجب أن يكون ما تعرفه هو الصحيح .. وبذلك فقط يمكن أن تتزوج .. وأن تسعد ، ولكن ماذا يمكن أن يحدث إذا كنت لا تعرف ..

إنى أقدم هنا نماذج لما حدث فى بعض البيوت .. حيث اشتعلت نار العذاب فى حياة أكثر من رجل وامرأة كانت جريمتهم أنهم لا يعرفون .. ولكن عندما عرفوا استراحوا وذاقوا طعم السعادة !

خصية واحدة !

إنه خائف من الزواج .. يعارض بشدة فكرة التقدم للزواج من فتاة يحبها .. والسبب أنه بخصية واحدة ! إنه يحس بكل إحساس الرجل .. يزاول العادة السرية .. ومع ذلك فإن الحزن يملأ قلبه عندما يتذكر أنه ولد هكذا : بخصية واحدة .. أما الأخرى فهى ما زالت معلقة !

ويفكر فى إجراء عملية جراحية لإنزال هذه الخصية المختفية .. ثم يشعر باليأس فإن عمره فوق الخامسة والعشرين .. وفى النهاية يهرب من الزواج .. ويبكى على حظه .. ثم يزاول العادة السرية !

إذا عرف مثل هذا الشاب الحقيقة لاستراح .. من زمان ! إذا عرف أن خصية واحدة تكفى لحياة زوجية كاملة لاختفت أحزانه .. ولأقدم على الزواج .. فوراً !

أما عن هذه الخصية المعلقة فالمفروض أن تجرى العملية الجراحية لإنزالها فى السنوات الأولى من الطفولة .. لأن بقاءها فى هذا المكان غير الطبيعى يؤدى إلى ضمورها.. والجراح وحده هو الذى يستطيع أن يحدد لمثل هذا الشاب ما إذا كان من الضرورى إجراء الجراحة أم ترك الخصية فى مكانها .

نعود مرة أخرى إلى هذا الشاب الذى يعيش بخصية واحدة .. الطبيب يقول له : تزوج يا رجل .. إنك تعيش فى وهم كبير لا مبرر له !

طهارة الرجل ممكنة !

الذى حدث أن عملية الطهارة لم تتم فى فترات طفولته .. أما الآن وقد أصبح رجلاً فإنه يعيش فى قلق وحيرة : ماذا يفعل ؟ .. وهل من الضرورى أن يجرى هذه العملية ؟

إنه هنا يحيط نفسه بدوامة من القلق بلا سبب .. فصحيح أن الطهارة عند الذكور مرغوبة ولكنها فى نفس الوقت ليست ضرورية ، فالطب يقول إنها نوع من النظافة .. وهى واجبة الأداء إذا أدى الأمر إلى وجود تجمع للإفرازات .. والالتهابات .. والرائحة الكريهة .

ومهما تقدمت السن فإجراء الطهارة ممكن .. فالطبيب يستعمل المخدر العام ويجرى العملية .. وفى نفس الوقت فإن الطبيب يصف الأدوية التى تمنع حدوث انتصاب يكون مؤلماً فى هذه الحالة .. والحكاية أولاً وأخيراً لا تستحق القلق ..

كيف حدث الحمل ؟

إنه يكاد يجن لأنه لا يعرف تفسيراً للخبر الذى سمعه من زوجته .. لقد قالت له : إنها حامل ؟!

إنه يفكر جيداً .. كيف يمكن أن يحدث ذلك وهو يتبع هذه الطريقة التى يستعملها

صديقه منذ سنوات .. فالعملية الجنسية تبدأ كالمعتاد ولكن قبل نهايتها يبتعد عن زوجته .. إنه بذلك يبعد الحيوانات المنوية عنها .. فكيف تحمل إذن ؟!

إن أفكاراً كثيرة دارت فى رأسه .. وهو يطرد هذه الأفكار التى تعطيه احتمال وجود علاقة بين زوجته .. ورجل آخر ! وعاش فى العذاب .. وكان من الممكن ألا يتعذب لو عرف حقيقة علمية ثابتة .. هذه الحقيقة تقول إن كمية محدودة جداً من الحيوانات المنوية قد تخرج منه فى أول مراحل العملية الجنسية .. فإذا عرفنا أن حيواناً منوياً واحداً هو الذى يسبب الحمل .. فإن التعجب يزول . فالزوجة حامل لأن الحيوان المنوى تسربَ فى أول لحظات اللقاء .. أما عن هذه الكمية الضخمة من الحيوانات المنوية التى ذهبت بعيداً عن الزوجة .. فإن عدم وجودها لا يهم .. فالحمل قد حدث !

قطرة واحدة .. تكفى :

هل تكفى قطرة واحدة من الدماء لتؤكد أن عروسه كانت عذراء .

إنه يكاد يجن . فالذى لاحظه هو نزول قطرة واحدة من الدماء .. إنها حتى ليست دماء .. إنها قطرة من سائل وردى اللون .. أليس من حقه بعد ذلك أن يشك .. ويحزن ؟

هذا ما كان يقوله لنفسه .. فهو لا يجرؤ على اتهام عروسه .. ولا يجرؤ على الكلام لقد توقع أن يسيل الدم من زوجته .. يسيل بعد أول ليلة بكميات .. ولكن كانت المفاجأة قطرة واحدة .. وكانت مفاجأة : له .. ولها !

إذا وفر هذا العريس على نفسه عناء التفكير وسأل الطبيب لقال له : اطمئن .. زوجتك سليمة .. وما حدث يمكن اعتباره شيئاً عادياً .. أما عن كميات الدماء الكبيرة فإنها تسيل فقط فى هذه الروايات الجاهلة التى سمعتها وتوقعت أن تكون بطلها .. زوجتك سليمة .. وأنت مخطىء !

حكايات الأصدقاء :

ومن الغريب أن يعرف هذه الحقيقة : يستمد أغلب الشبان والشابات معلوماتهم الجنسية من خلال سماعهم لحكايات الأصدقاء .

ولعلنا من الشعوب التى تتمتع بخاصية مميزة فى حكاياتنا الجنسية .. إننا نعتبر النجاح في الجنس مقياساً للنجاح فى الحياة .. وعلى هذا الأساس ليس غريباً أن نسمع عن هذه البطولات على لسان أى رجل يتحدث عن نفسه .

ويسمع الشاب .. ويخاف !

يسمع عن مواصفات غير موجودة فيه .. وهنا تكون المأساة !

فكم من شاب يخاف الاقتراب من فكرة الزواج لسبب واحد : اعتقاده أن عضوه التناسلى صغير . ومعنى ذلك أنه سيعجز عن الاستمتاع بلقاء الزوجة .. وبالتالى لن تشعر الزوجة بالسعادة معه .

وهناك آلاف من القصص .. كلها دموع وكلها تحتوى على طلب واحد : كيف يمكن للرجل أن يزيد من حجم عضوه التناسلى .. ومع تكرار هذا السؤال .. يكون معنى ذلك أنها ظاهرة خوف عامة .. وجهل شامل لحقيقة علمية بسيطة تقول :

السعادة فى الحياة الجنسية لا تحتاج إلى ضخامة العضو التناسلى للرجل .. بالعكس .. فإن هذه الضخامة تكون فى حالات كثيرة سبباً فى المتاعب وقلة الاستمتاع .. أما المهم فى هذه النقطة بالذات فهو درجة صلابة العضو أثناء اللقاء الجنسى !

قبل الطلاق !

وحكى لى صديق يعمل أستاذاً فى كلية الطب عن المآسى التى تتكرر فى كثير من البيوت الجديدة والتى يشهدها هو بحكم تخصصه .. قال لى الأستاذ الكبير :

حضر إلى عيادتى عدد هائل من الناس دفعة واحدة .. وعرفت أنى أمام عريس شاب وعروس شابة مر أسبوع على زواجهما دون أن يتم أى لقاء بينهما .. واحتشد عدد هائل

من أقارب العروسين داخل حجرة الكشف وهم يقولون : اكشف عليهما يا دكتور !

أهل العريس يريدون الاطمئنان على رجولة ابنهما الشاب الجامعى ..

وأهل العروس يريدون سماع حكم الطبيب حتى : تبدأ إجراءات الطلاق ! وكان أول ما فعلته أن أخرجت كل الأهل خارج حجرة الكشف .. وعرفت من العروسين أنه من لحظة عقد القران وهما فى وسط هذا الزحام من الأهل وكلهم عيون وآذان صاغية ينتظرون : ماذا سيحدث .

وقلت للعروسين : إنه من الطبيعى ألا يحدث أى شىء وأنتما تحت هذه الرقابة المشددة !!

ثم فحصت العريس ووجدت أنه مكتمل الرجولة ..

وعندما قلت له ذلك لم يطمئن بل طلب منى دواء مقوياً !!

وكان الدواء الذى وصفته هو الابتعاد عن الأهل والسفر بعيداً عنهم .. وستأخذ كل الأمور سيرها الطبيعى بلا تعقيد .. وهذا ما حدث بالفعل دون أى دواء ..

وهنا أقول : لو عرف كل عريس وكل عروس تأثير العوامل النفسية عليهما لوفرا على نفسيهما الكثير من المتاعب والمشاكل إذن فالقضية الأساسية هى أن يعرف الناس ..

يعرفون حقائق نظيفة عن الجنس .. وهكذا يمكن أن يعيشوا فى سعادة دون متاعب يخلقها جهلهم بالحياة .

وهنا أتذكر هذا التعليق الساخر من أحد الأطباء :

أليس من الغريب أن يعرف الرجل كل أسرار العمل الذى يقوم به موتور سيارته .. فى الوقت الذى يجهل فيه تماماً القواعد الطبية التى تقوم عليها قدرته على إنجاب طفل ؟

سؤال وجيه .. يدعو الرجال والنساء على السواء إلى محاولة فهم وظيفة أساسية يقومون بتأديتها فى حياتهم .

ماذا يحب الرجل فى المرأة ؟

المرأة مثل الرجل كائن غير كامل ، ولا يمكن أن يكون كاملاً لأن الكمال لله وحده عز وجل . مع ذلك نجد نسوة يسعين جاهدات إلى هذا الكمال من خلال تصرفات غالباً ما تعطى نتائج عكسية .

كل امرأة تريد أن تكون محبوبة ولكن المرأة فى أغلب الأحيان تتحسس بشكل مفرط تجاه عيوبها ونقاط الضعف فى شخصيتها إلى حد أن ذلك يجعلها فى خوف مستمر من أن تخسر حب زوجها لها ، وكذلك حب أصدقائها وأفراد عائلتها ، وكثيراً ما تفكر المرأة أنها لو كانت أكثر عطاء أو أقل أنانية أو أكثر جاذبية لأحبها الناس أكثر ولكن المرأة فى محاولاتها لأن تكسب مزيداً من الحب ، فإنها غالباً ما تطمس شخصيتها الفريدة والمميزة .

وعلى سبيل المثال ، فإن المرأة عادة ما تخشى النجاح ، وتعتقد أن إنجازاتها فى الحياة تجرح شعور زوجها وتهدد أنانيته الهشة بالخطر ، ومع ذلك فإن الدراسات تشير إلى أن الرجل يعجب بالمرأة المنافسة . وإذا أنت فكرت فى الموضوع قليلاً . فمن السهل أن تتبينى سبب ذلك ، فإن المرأة التى تعتمد فى حياتها على زوجها تطلب من هذا الأخير أن يكون قوياً بما فيه الكفاية لكى يعتنى بها فى كل الظروف ، ومن الواضح أن ليس ثمة رجل يرغب فى مثل هذه المسئولية الضخمة أما المرأة المستقلة التى لها من القوة ما يجعل الرجل يعتمد عليها عندما يشعر بالضعف ، فإن هذا شىء حسن ليس من المتوقع أن يزهد فيه الرجل .

إن المرأة المحبوبة هى المرأة المعطاء ، ومع ذلك فإن للعطاء حداً يجب أن يتوقف عنده ، فالمرأة التى تساهم فى أعمال اللجان كلها بدافع من الشعور بالواجب ، أو تكوى بصبر بالغ الملابس التى رمتها ابنتها على الأرض ، هذه المرأة لا تجعل من نفسها محبوبة ، وإنما تجعل من نفسها ممسحة للأرجل . وبدلاً من أن يحب أفراد العائلة مثل هذه المرأة ، فإنهم

يعتبرون خدماتها المستمرة لهم وتفانيها اللا محدود من أجلهم أمراً مفروغا منه ويستغلونها إلى أبعد الحدود .

وإذا كنت تهتمين دائماً بمشاعر جيرانك وأطفالهم بالرغم من أنهم لم يبادلوك هذه المشاعر أبداً ، أو إذا كان زوجك وأطفالك يتوقعون أن تنظفى وترتبى كل شيء خلفهم دون أى كلل أو ملل ، فلا بد من أن تسألى نفسك لماذا يجب أن يكون دورك مقتصراً على العطاء دون الأخذ ؟ وفى هذه الحالة ، فقد يكون من الضرورى أن تغيرى عاداتك ، وتبدأى فى التخفيف من عطائك والمطالبة بجزء من حقوقك .

إن المرأة المحبوبة والسعيدة تتمتع بروح المرح ، ولا تسمح للمشاكل أن تغلبها على أمرها . فإذا كنت ممن يمضون وقتاً كبيراً فى القلق ، فاكتبى قائمة بكل الأمور التى تنتابك المخاوف بشأنها اليوم . وبعد ذلك ، ضعى القائمة جانباً ، وراجعيها مرة أخرى بعد أسبوعين ، وستجدين أن نسبة بسيطة من هذه الأمور قد حدثت فعلاً .

وتتميز المرأة المحبوبة بشخصية انفتاحية ومغامرة ، فبدلاً من وجبة عشاء عادية فى نهاية يوم ممتلىء بالعمل بإمكانك أن تخططى لنزهة مرتجلة فى حديقة قريبة أو أمام موقد غرفة الجلوس .

ما رأيك فى أن تفاجئى زوجك بإرسال الأزهار إلى مكتبه مع بعض الكلمات المعبرة عن حبك له لتذكريه بأنك تفكرين فيه وبأنه يشغل حيزاً فى ذهنك ؟ إن هذه اللفتة اللطيفة تلعب دوراً بالغاً فى إذكاء وتمتين علاقات الألفة والمودة بين الزوجين .

وبالرغم من أهمية الموقف الإيجابى فى الحياة إلا أن ذلك لا يحتم عليك أن تكونى مرحة طوال الوقت . فلا تخلو حياة أى فرد من المشاكل التى يجب مواجهتها واتخاذ قرار بشأنها وليس ثمة ما هو أشد إزعاجاً من موقف أولئك المغرقين فى التفاؤل والذين يصرون بقسوة على أن « كل الأمور سوف تكون على خير ما يرام » مهما اشتدت مأساوية الظروف التى تحيط بالمشكلة . إن المرأة المحبوبة تعترف بمشاكل حياتها ، وتبحث عن حلول لها وتعرف أن كلمات الحب أو عبارات التشجيع تفيد كثيراً فى التخفيف من التوتر.

وللجنس دور مهم فى حياة المرأة ، ولكن المشكلة فى أنها قد لا تكون متأكدة فى كثير من المرات أن زوجها يرغب فى الجنس فعلاً . وكثيراً ما يكون الرجل متعباً فى آخر النهار ، حتى أنه يعجز عن ملاحظة ما ترتديه زوجته . لذلك فإن عليك أن تعرفى كيف تخلقين جواً من الألفة ، فالرجل مثل المرأة يستمتع بالعناق والملامسة العادية ، وأنه بحاجة إلى كلمات الحب والتشجيع سواء داخل غرفة النوم أو خارجها .

وفى دراسة أجريت مؤخراً ، تبين أن الرجل يرغب فى المرأة التى تشاركه فى الاهتمام بالجنس وتشعر بعواطفه وانفعالاته وتتجاوب معها . وتستطيع المرأة أن تصل إلى تحقيق ذلك بوسائل مختلفة .

تذكرى أيضاً أن الرجل كثيراً ما يجد صعوبة فى التعبير عن عواطفه ، ولذلك فبدلاً من أن تسألى زوجك ما إذا كان يحبك ، حاولى أن تتعرفى على طرائقه وأساليبه الشخصية التى يتبعها للتعبير عن مشاعره . وبالرغم من أن ذلك ليس سهلاً على الدوام ، إلا أن من الضرورى جداً أن تسعى إلى تحقيق هذا الهدف .

وعلى سبيل المثال فإننى أتذكر أننى قد وصلت مرة إلى أقصى درجة من الانزعاج عندما أحضر لى زوجى بطة لكى أطبخها فى المساء . ولازمنى هذا الاستياء الشديد ، حتى أدركت فيما بعد أنه لم يفعل هذا إلا لأنه يعرف أننى أحب البط المشوى ، وأنه لم يخطر بباله أن مفاجأته هذه تعنى ساعات طوالاً سأقضيها فى المطبخ .

وبالإضافة إلى هذا كله ، فإن المرأة المحبوبة هى المرأة التى تعلمت أن تتسامح مع نفسها وتعى أنها إنسان غير كامل . فعندما تشغلين نفسك كثيراً بأخطائك ، فإن كل ما تفعلينه هو جلب انتباه الآخرين إلى تلك الأخطاء . هل كنت مرة فى ضيافة إحدى صديقاتك ، وصدف أنها كانت تعتذر باستمرار عن البقع الملطخة على غطاء الطاولة ، أو عن الأكواب المختلفة الألوان ، أو عن الخضار التى طبخت أكثر من اللازم قليلاً ؟ لو أن هذه المضيفة جلست على سجيتها مع ضيفاتها ، ورحبت بهن وتبادلت معهن الأحاديث المرحة الودودة ، فلم يكن من المؤكد أنهن سيلاحظن هذه الأخطاء الصغيرة .

والحقيقة هى أننا نستطيع أن نخفف من التفكير فى أنفسنا إذا أدركنا أن الآخرين لا يفكرون فينا إلا قليلاً ، وعندما تقبلين نفسك على علاتها فإنك تشجعين الآخرين على أن يفعلوا نفس الشىء ، ويتقبلوك بنفس الطريقة . وإذا كنت تبذلين جهدك فى الوصول إلى الكمال ، مع الافتخار بإنجازاتك ، دون أن تسمحى لمواطن الضعف فيك أن تقهرك ، وإذا كنت تعبرين عن حبك لأولئك الأشخاص الذين يهمك أمرهم ، فإن هذا كله سيلعب دوراً هاماً فى جعلك امرأة جذابة ومقبولة من الجميع . وربما كان عليك أن تتوقفى عن التركيز على نفسك حتى تلاحظى الحب الذى يشعر به الآخرون نحوك .

الصراحة
علي فراش الزوجية .... علاج !

يستنكر بل وينفر بعض الناس من الجنسين من الاستماع إلى الأحاديث الجنسية ويدعى أنها لا تهمه فى قليل أو فى كثير ، مثله فى ذلك مثل النعامة التى تدفن رأسها فى الرمال ، فكل إنسان له قلب وكليتان وكبد وطحال وأمعاء وأعضاء تناسلية .. والأخيرة لها دور كبير فى حياته سواء رغب فى ذلك أم لم يرغب ، ولن نستطيع قتل الإحساس الجنسى لدى أى إنسان بمجرد الاستنكار ، فما الداعى إذن أن ننظر إلى المسألة الجنسية نظرة مزرية ، خاصة وأنها أسلوب الطبيعة لبقاء النوع وهى أساس الرابطة الزوجية التى تدوم أو تفشل بسببها .

ومن هنا لا بد من المصارحة الجنسية بين الزوجين ، ولا بد من المعرفة الكاملة ببعض النواحى الجنسية خاصة بعد أن أصبحت الاضطرابات الجنسية فى حياة الرجل بل والمرأة أيضاً ظاهرة شائعة .

والخجل يطيل الحالة المرضية بل قد يؤخرها وتبدأ فى رحلة طويلة من المتاعب والآلام ويمكن توفير كل ذلك بالمصارحة بما يعتريك أو يعتريها من مشاكل جنسية لتتعاونا على حلها : وحتى توفر على نفسك مشاق البحث والتعب فإننا نمهد لك الطريق لتعرف ما هو الضعف الجنسى ؟ وما هى أسبابه ؟ وما هى أفضل الطرق لتلافيه أو علاجه ؟

أصبحت الاضطرابات الجنسية فى حياة الرجل ظاهرة شائعة سواء كانت تتصل بالانتصاب أو القذف ، وأسباب الضعف الجنسى أو العنة متنوعة منها الأسباب العضوية وتشمل العيوب الخلقية والأمراض الموضعية فى العضو ومجرى البول .

كما أن التهابات البروستاتا والحويصلة المنوية ومجرى البول الخلقى قد يعطى فى أول الأمر زيادة فى الرغبة الجنسية ولكنه ينتهى بالعنة ، ومن الأسباب العضوية قلة أو اختلال مستوى الإفراز الهرمونى الذكرى للخصية .

وهناك العنة التى تنتج من الأمراض العصبية كأمراض النخاع الشوكى والشلل وأمراض المخ والمخيخ ، والأمراض التى تسبب ضموراً فى الأعصاب تنتج عنها العنة مثل مرض البول السكرى .

ومن الأسباب الهامة المشروبات الروحية التى تؤثر على الكبد وتعمل على تليفه أو تؤثر على الأعصاب مما يسبب ضمورها ، كما قد تؤثر على امتصاص الأغذية من المعدة والأمعاء ويحدث نتيجة لذلك نقص فى التكوين الجسدى .

والنوع الثانى من العنة هو العنة النفسية ، وهى من أكثر أنواع العنة انتشاراً ، ولها سببان :

الأول : مؤقت ينتج عن الخوف من الأمراض التناسلية أو الحمل أو الخجل أو الارتباك أو الحب الزائد للزوجة أو الرقة الزائدة والخوف من الإيذاء أو الجهل التام بأى ثقافة جنسية .

والسبب الثانى : من العنة النفسية وهو الدائم .. الاكتئاب النفسى والقلق النفسى والشذوذ الجنسى وضعف الأعصاب وعدم الثقة بالنفس كالخوف البالغ من الفشل فى ليلة الزفاف ، كذلك الشعور بالإثم أو الندم نتيجة لمزاولة العادة السرية .

والعامل النفسى له أثر كبير فى الضعف الجنسى فالذى يعانى من الضعف الجنسى يشعر بآلام نفسية داخلية ربما سببت له الانطواء .. وكثيراً ما يخطىء مثل هذا الشخص عند محاولته تكرار العملية الجنسية فى أوقات متقاربة لهفة منه على تحقيق هدفه وهو الإشباع الجنسى .. فإذا فشل « وغالباً ما يحدث » تعقدت نفسيته أكثر ..

حقيقة إن الرغبة فى الجماع لا تفقد .. لأن الرغبة خلاف القدرة .. ولكن فشله قد يدفعه إلى الانزعاج وهذا الانزعاج ، أو القلق العقلى كافٍ لإحداث الضعف الجنسى ، كما أن أقل كلمة تصدر عفواً من الزوجة فى هذه الحالة تمس الإحساس الجنسى وقد تكون سبباً فى فقد الانتصاب فيخشى هذا الشخص ممارسة الجنس وعندئذ تتوتر العلاقة وتظهر المشاكل .

وبالنسبة للسيدات هناك أيضاً نوعان من العنة :

النوع الأول : هو الذى لا يمكن مزاولة العملية الجنسية معه بسبب شذوذ خلقى فى غشاء البكارة أو التصاقات فى شفرات الفرج أو ضيق فى القناة المهبلية أو تقلصات فى عضلات المهبل أو أورام به ، كما أن هناك التهابات الجهاز التناسلى للمرأة وقد يتسبب عنها ألم غير محتمل أثناء الجماع ، مما يؤدى إلى كره المرأة للعملية الجنسية.

أما النوع الثانى : فهو النوع النفسى حيث تكره فيه المرأة الجماع أو لا تتجاوب نفسياً فيه مع زوجها ، ويكون ذلك نتيجة للتنشئة والتربية الاجتماعية ، ولتخويفها من الجنس أثناء الصغر أو نتيجة لقسوة الأب أو لصدمة عصبية ليلة الزفاف .

ومن هنا نرى أن الصراحة هى السبيل الأول والأخير لمعرفة سبب تلك الحالة ، وبالتالى الوصول إلى العلاج المناسب لها .. بل هى مفتاح السعادة الجنسية والزوجية أيضاً ..

***

ما مقدار حاجة الزوجين للحب ؟

إذا كان ينبغى لنا أن نصدق الإحصاءات الواردة فى تقرير كينسى الشهير ، فإن الزوجين فى العقد الثانى من العمر قد يمارسان الحب حوالى ثلاث مرات فى الأسبوع ، وفى الثلاثين من العمر حوالى مرتين ، وينخفض العدد إلى مرة ونصف المرة فى الأسبوع عند الزوجين فى الأربعين من العمر .

وفى سن الخمسين ينخفض الرقم إلى حوالى مرة واحدة فى الأسبوع ، غير أن هناك أزواجاً وزوجات يمارسون الحب خمس مرات أو أكثر فى الأسبوع حتى بعد أن يتجاوزوا الخمسين من العمر ، فى حين أن هناك غيرهم يكتفى بمرة واحدة كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع حتى ولو كانوا فى مقتبل العمر .

إذن ما هو العدد الطبيعى لمرات العلاقة الزوجية ؟

الطريقة الوحيدة للإجابة على هذا السؤال هو تعريف المقصود بكلمة طبيعى . إن علماء الكائنات الحية والنفس وغيرهم من العلماء يستخدمون مفهوماً إحصائياً لهذا اللفظ، وهذا يعنى الوصول إلى نوع من المعادلات الحسابية ، وذلك شيء لا يصلح للتوصل عن طريقه إلى استنتاجات صحيحة حول كل ما هو إنسانى تقريباً ، لأنه يتجاهل قضية الفردية .

ومع ذلك فبالإمكان التوصل إلى جواب صحيح للسؤال إذا تخلينا عن كلمة « طبيعى » واستعضنا عنها بكلمة « سليم » أو « مُرْضِى للذات » وعندها يمكن صياغة السؤال على النحو التالى : كم عدد المرات التى يحتاج فيها إلى الحب الزوجان السليمان ؟

إن هناك عدة أجوبة على هذا السؤال :

١- إن الزوجين السليمين لا يقارنان نفسيهما بأى زوجين آخرين ، لأنهما يهتمان برغبتهما الخاصة ولا يحاولان أن يقيسا نفسيهما بما يستطيع غيرهما تحقيقه أو أن يسعيا للدخول فى سباق مع غيرهما ، إنهما يسعيان لبلوغ أعظم قسط من المتعة الجنسية بدون أن يقللا من قيمة المتع الأخرى فى الحياة الإنسانية ، فإذا تولد فى نفس الزوج والزوجة اعتقاد بأنهما لا يحققان فى حياتهما الزوجية القدر الذى يستطيعانه من المتعة الجنسية ، كان بوسعهما القيام بمحاولة لزيادة عدد المرات أو إطالة مدتها لا بقصد الدخول فى سباق مع الآخرين وإنما بدافع الحصول على مزيد من المتعة الزوجية .

٢- إن الزوج والزوجة المتفاهمين السليمين لا يشعران بأية حاجات جنسية كانت أم غير جنسية ، بل إنهما يشعران بدلاً من ذلك بإرادات قوية أو أفضليات أو رغبات ، وعندما يفسر الناس خطأ رغباتهم بأنها حاجات وعندما يأخذان فى المطالبة بإشباع هذه الرغبات فإنهم فى الواقع يهيئون أنفسهم للقلق الشديد وروح العداء . لأنك إذا أردت شيئاً ولم تستطع الحصول عليه شعرت بخيبة الأمل والغيظ ولكنك تستطيع عادة أن تتقبل خسارته ولو على مضض .

أما إذا ظننت أنك فى حاجة إلى نفس الشيء ولم تستطع الحصول عليه فإنك ستجعل نفسك شقياً حزيناً مضطرباً . وهكذا فإن الزوجين الصحيحين المتفاهمين يشعران بالرغبة فى ممارسة الجنس دون أن يشعرا بأن ذلك واجب لا بد من أدائه . وبوسع الزوجين أن يكونا سعيدين مع بعضهما بعضاً حتى ولو منعتهما الظروف من ممارسة الحب .

٣- إن العلاقات الجنسية بين الزوجين الناضجين المستقرين يمكن أن تختلف وتتباين إلى حد بعيد ، فعندما يكون الزوجان فى أجازة بعيداً عن هموم الحياة اليومية ومشاكلها الملحة ، فإنهما يستطيعان بسهولة أن يمارسا الجنس كل يوم من أيام الأسبوع ، ولكن عندما تثقلهما المشاكل فإن عدد المرات قد ينخفض إلى مرة واحدة أو مرتين فى الشهر .

وبطبيعة الحال فإن الزوجين الصحيحين يستطيعان أن يحاولا تهيئة الظروف التى

تساعد على زيادة عدد مرات الاتصال الجنسي بدلاً من تخفيضها ، ولكن إذا لم تتهيأ هذه الظروف فإنهما يتقبلان بكل شهامة التخفيض المؤقت لنشاطهما الجنسي .

٤ ـ إن الزوجين المتزنين لا يقصران مشاركتهما الجنسية على العمل الجنسي وحده، بل إنهما يستطيعان أن يضما إلى هذه المشاركة أنواعاً واسعة من العلاقات . وإنني أعرف أزواجاً وزوجات كثيرين يتمتعون بعلاقات تفضي بهما إلى تحقيق الرغبة الكاملة مئات المرات في العام ، ومع ذلك فإنهم لا يمارسون العمل الجنسي سوى بضع مرات خلال نفس الفترة . وهذا لا يعني أن على الزوجين السليمين أن يقلدا هذه الفئة من الأزواج والزوجات ، وإنما قصدت من وراء ذلك إلى القول أن بوسع الأزواج والزوجات أن يبدلوا طرق الاتصال الجنسي بصورة مرضية لهم .

٥ ـ إن الأزواج والزوجات الذين يتمتعون بقوة جنسية فائقة ويفضلون ممارسة الحب كل يوم من أيام السنة بلا انقطاع بدون أن يشعروا بأي جهد أو إرهاق ، هؤلاء الأزواج والزوجات لا يمكن أن يقال عنهم إنهم شهوانيون بل إنهم ضمن هذه الحدود المقتصرة عليهم أشخاص عاديون . فهم غير مسرفين ما داموا يستثارون بسرعة ويحققون النشوة الكاملة بدون أن يضعفوا أنفسهم ويعجلوا بانقضاء حياتهم الجنسية عن طريق الإسراف .

٦ ـ إن هناك أموراً قليلة ينبغي للزوجين أن يفهماها لكي تكون معاشرتهما الزوجية طبيعية سليمة ، فهنالك أزواج وزوجات يؤدون العمل الجنسي غصباً لأنهم يشعرون أن عليهم أن يمارسوا هذا العمل مرات ومرات وإلا عُدُّوا غير طبيعيين . أو قد يقدم الزوج أو الزوجة على العمَل الجنسي إقداماً غير معقول. كأن يكون ذلك نكاية بالطبيب وضد نصيحته .

وقد يمارسان العمل الجنسي في يوم معين من أيام الأسبوع ، أو ربما مارساه على فترات متباعدة خشية الإخفاق ، أي العنة عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة .

وهكذا نرى أن الشذوذ في فهم الأمور الجنسية موجود في مجال العمل الجنسي ، لا من حيث الأوضاع أو المواقف المتخذة أثناء هذا العمل ، بل من حيث الكيفية والتفكير

الخاطىء والعواطف المنحرفة عند الزوجين . إن الشىء الرئيسى فى مثل هذه الحالات هو أن يدرك الزوج والزوجة أن عدد مرات المعاشرة الجنسية ليس الشىء الطبيعى أو غير الطبيعى ، بل الأسباب الكامنة وراء العمل الجنسى .

إن الزوجين يستطيعان بصورة عامة أن يتحديا تفكيرهما غير المعقول ويسعيا سعياً نشيطاً فى سبيل الاستعاضة عنه بنظرة معقولة موضوعية . وفى هذا المجال يستطيع الزوجان أن يقتلعا من تفكيرهما كلمات (يجب على ، وينبغى لى ، ولا بد لى) التى تغذيهما وتنغص عليهما حياتهما . وليس هنالك أى سبب لأن يأخذ الزوجان على عاتقهما إثبات أنهما أعظم عاشقين فى الوجود أو أن يحاولا الامتناع عن التنعم بالحب الزوجى إلى أوسع مدى أو أن يقصرا اتصالهما الجنسى على يوم معين من أيام الأسبوع . وكلما ازداد الزوجان تحدياً لهذه القيود الضيقة ازدادا شعوراً بالحرية النفسية .

ولكن حتى بعد أن يتخلص الزوجان من قيود هذه الحاجات العصبية ، ويندمجا فى الحب بالقدر الذى يطيقانه ويريدانه ، فإنهما قد يضلان الطريق عندما لا يعلمان بأن الإرادة نفسها يمكن أن تكون كلمة زلقة . إن الفرد العادى قد يكون متمتعاً بطاقة جنسية تفوق كثيراً رغباته فى استخدام هذه الطاقة ، فهو قد يكون قادراً على ممارسة الحب وبلوغ النشوة الكاملة بمقدار ضعفى أو ثلاثة أضعاف ما يشعر أن عليه القيام به فى الأسبوع أو الشهر .

وهنالك أزواج وزوجات يمارسون الحب مرة واحدة فى الأسبوع بينما هم فى الواقع يستطيعون بسهولة التنعم به مرتين أو ثلاث مرات فى نفس الفترة . فإذا شعرا فى هذه الأثناء برغبة ذاتية فى الحب امتنعا عنه تحت الوهم الخاطىء بأن الإنسان لا يمكن أن تثور رغبته تلقائياً .

فإذا كان الزوجان مولعين ببعضهما ويتمتعان بالحب مرات قليلة فى الشهر فلا بأس من أن يحاولا إثارة بعضهما بعضاً فى مناسبات عديدة أخرى شريطة أن لا يدفعا إلى العمل الجنسى دفعاً ، وأن يكتشفا ما إذا كانا يستطيعان فعلاً زيادة عدد المرات دونما جهد أو إرهاق .

وعلى الزوج أن لا يحاول إطلاقاً الاستزادة من العمل الجنسى بدافع من الرغبة فى أن يجعل من نفسه بطلاً جنسياً أو أن ينافس زوجاً آخر فى هذا المضمار ، عليه أن ينسى هذه الأمور كلها وهو يحاول الاستزادة من الجنس ، وأن يتوخى أولاً وأخيراً مصلحة شريكته . والمحاولة قد تتكشف عن مفاجآت سارة أو غير سارة .

وعودة إلى السؤال الأول : ما مقدار حاجة الزوجين إلى الحب ؟

إن الزوجين فى حاجة إلى الحب بالقدر الذى يريدانه وإلى الحد الذى يستطيعانه . لتكن رغبتهما الخاصة مرشدتهما إلى ذلك .

* * *

البذاءة فى الفراش
ما لها .. وما عليها

أحسنت الفتاة اختيار شريك حياتها . وظنته أرقَّ إنسان رأته فى حياتها وأكثر الناس اهتماماً بمشاعر غيره . ومع أن طبيعة عمله كصحفى كانت تتطلب منه أن يخالط أنواعاً من الناس الذين تتحدث عنهم الصحف فى صفحات الجريمة ، فإن الفتاة لم تسمع منه كلمة بذيئة واحدة تنفرها منه .

وفى ليلتهما الأولى سمعته يصب فى أذنيها كلمات بذيئة صُعِقَتْ لها ، ولكنها لم تفه بحرف واحد ، ولم يتوقف عن بذاءته وإنما مضى فيها بإلحاح وعناد .

وذعرت الزوجة الشابة من بذاءة ألفاظ زوجها وجلست على السرير وهتفت به قائلة: كيف تجرؤ على مخاطبتى بهذه الطريقة ؟ وعانقها الزوج بحنان وعصبية وهو يقول لها معتذراً : إننى لا أعنى شيئاً مما قلته يا عزيزتى وإنما هى طريقتى فى إثارة نفسى جنسياً .

وصعقت الزوجة الشابة لهول هذا العذر :

ـ وهل بشتمى تحقق هذه الغاية ؟

ـ يجب أن تعرفى طباع الرجال ، إن ما قلته شيئاً طبيعياً ليست له أية دلالة فى مثل هذا الموقف .

ـ لا ينبغى للرجال أن يتفوهوا بالكلمات البذيئة عند ممارسة الحب مع زوجاتهم . هذا هو ما أعرفه .

ـ يا عزيزتى إن حالتى ليست شاذة فجميع الرجال يفعلون نفس ما فعلته . وعلى كل حال فلن أعود إلى ذلك إذا كنت تشعرين بأن كلامى مهين لك .

– حقاً إننى لا أحب سماع هذه الكلمات منك . فكيف تريد منى أن أشعر نحوك بالحب والعطف إذا كنت تشتمنى بهذا الشكل ؟

ـ هل يروق لك أن أكيل لك بنفس الصاع ؟

وضحك الزوج وقال معتذراً : لقد فهمت الآن ، والحقيقة هو أننى أجهل السبب الذى حملنى على قول ما قلته .

وبناء على إلحاح زوجته قصد الزوج بعد ذلك عيادة طبيب نفسانى للتأكد من صحته النفسية . وقال له الطبيب النفسانى موضحاً الدافع الكامن وراء تصرفاته مع زوجته : بالنسبة لوجهة نظر الرجل إزاء المرأة هنالك خط فاصل دقيق بين المرأة الرخيصة التى يستطيع أن يمارس معها الحب كما يشاء وبين الزوجة الطيبة المحبة المحترمة التى قد يتهيب الزوج أحياناً من دعوتها إلى الفراش .

والرجل الذى يستخدم الألفاظ البذيئة مع زوجته وهو يكاد يغيب عن وعيه إنما يحاول أن يجمع الاثنين على صعيد واحد ، وهذا ظلم بالنسبة للزوجة الفاضلة فضلاً عن أنه لا يثير رغبتها فى زوجها إن لم يصرفها عنه .

وقال الزوج : إننى أعرف أن تصرفى غير مُجْدٍ .. ولذا جئت إليك سائلاً العون والإرشاد .

فأجابه الطبيب النفسانى : بوسعك أن تبحث فى زوايا حياتك عن أسباب هذا الانقسام فى المشاعر . هل تتهيب زوجتك ؟ هل تشعر أنك بإهانتها وجعلها تشعر أنها دونك مرتبة تستطيع أن ترضى رغبتها ؟ أم أن هذه الاعتبارات لا تعنيك ولا تهمك أأرضت رغبتها أم لم تُرضِهاَ ما دمت أنت قادراً على إشباع رغبتك ، وما دُمْتَ تعتبرها مجرد امرأة أخرى ؟

وعاد الزوج يقول : إن ذلك لم يخطر لى ببال .

وقال الطبيب : إن التصرف الذى أظهرته يدل على رغبتك فى التهرب من المسؤولية الجنسية .

فأجابه الزوج : سأحاول أن أكون رقيقاً معها . لقد أعادتنى إلى صوابى عندما نهرتنى وألمحت إلى إمكان استخدامها هى الأخرى كلمة نابية ضدى .

إن بعض الرجال يسرف فى استعمال الألفاظ البذيئة مع المرأة التى تشاطرهم الفراش ، إنهم يشتمونها بأقذع الألفاظ المهينة ، ويستخدمون فى ذلك ألفاظاً فى غاية البذاءة ، كأن يقول لها « أنت بغى (أنت قحبة) » ..

يقول علماء النفس : إن عواطف الغضب والجنس (أو الكره والحب) شديدة القرب من بعضها بعضاً عند الإنسان ، وكلما ازداد نضجنا العاطفى ازداد التباعد بين هاتين العاطفتين المتناقضتين ، وبالتالى يقل دمجنا لهما فنستخدم العبارات الصحيحة فى المكان الصحيح .

إن هذا التقارب الوثيق بين العاطفتين يبدو عظيم الوضوح عند الأطفال الذين يستبد بهم الغضب الشديد عندما يحاول أحد الكبار إثارتهم جنسياً عن طريق العناق أو التقبيل . وعندما يشعر الطفل بالحرج من هذا الموقف ولا يعود يعرف كيف يكون رده عليه يصبح الغضب وسيلته الوحيدة للتنفيس عن مشاعره الحبيسة .

والعلاقة الوثيقة بين الحب والبغض تتجلى فى اللغة التى نستخدمها . فقد يخاطب الرجل المرأة التى يحبها كل الحب قائلاً لها : أنت قاتلتى . والقصد من قوله هذا أن يشعرها بأنها تتمتع بمنتهى الجاذبية الجنسية .

إن بعض الكتب القديمة حافل بألفاظ البذاءة الجنسية ولكن كتاب « عشيق الليدى شاترلى » كان أول كتاب لكاتب اجتماعى قصد منه أن يقرأه مجتمع مهذب .

وقد استخدم د . هـ . لورنس فى كتابه هذا من الألفاظ ما كان يعتبر فى زمنه جريئاً ممعناً فى الجرأة . ولكن الرجال يستخدمون هذه الألفاظ عادة عند العمل الجنسى لأن ذلك يثير غرائزهم وغرائز أزواجهم أيضاً . وعلى كل حال فإن الأمر يتعلق بكيفية تقبل الزوجة لهذه الكلمات ونوع تربيتها المنزلية ، فهى وإن كانت تنفر منها فى الأحوال الطبيعية إلا أنها قد تستمتع بها فى أحوال أخرى .

إن الإنسان عادة ينفر من فكرة الإقلال من أهميته الجنسية عن طريق استخدام الألفاظ البذيئة الدالة على الجنس أو إهانة أعضائه الجنسية ، وما أكثر حوادث الضرب والقتل أحياناً التى راح ضحيتها أشخاص حاولوا الوقوع فى هذا الخطأ .

وأنباء الحروب ـ وحتى الحروب العصرية ـ حافلة بحوادث خصى القتلى فى ميدان القتال ، وقد كانت القبائل البدائية فى الزمن الغابر تعمد إلى قطع الأعضاء التناسلية لخصومها القتلى فى ميدان القتال وتحملها معها إلى منازلها اعتقاداً منها بأن قوة القتيل الجنسية تنتقل إلى من يحمل عضوه المقطوع .

إن عضو الرجل البدائى هو سر قوته . ويصدق هذا القول على الإنسان العصرى أيضاً إذ إن الرجل لا يعد رجلاً بالمعنى الصحيح مهما كانت قوته ومهما كان ماله ما لم يكن متمتعاً بقوة جنسية . والمرأة تنظر بعين الرثاء إلى مثل هذا الرجل إن لم نقل الازدراء .

وتوجيه الألفاظ البذيئة المقذعة للمرأة فى الفراش ضرب من ضروب التعذيب والتشفى بآلام الغير . فالرجل بدلاً من أن يجلد المرأة بالسوط ويجلب إلى نفسه الراحة والطمأنينة بهذه الطريقة التى يمارسها بعضهم يجلدها بالكلمات البذيئة ، إنه يريد تعذيبها ولكن بطريقة هادئة .

ولقد عرضت إحدى النساء مشكلتها على طبيب نفسى وقالت تشكو من تصرفات زوجها وشتمه إياها بالألفاظ البذيئة وهما فى الفراش : إن الكلمات النابية التى يتفوه بها أثناء العمل الجنسى مهينة ، ليس لى فحسب بل له أيضاً . وليته يضربنى بدلاً من أن يوجه إلىّ هذه الكلمات وأظن أننى أكون أكثر تحملاً لضرباته منى لكلماته النابية .

وأجابها الطبيب : إن الطريقتين غير سليمتين ، فإن فيهما ازدراء واحتقاراً وليس فيهما دليل على وجود السعادة .

ثم سألها الطبيب فجأة : هل زوجك مصاب بالعنة ؟ إن فرويد يقول : إن القسوة قد تكون دليلاً على العنة وعجز الزوج عن الجنس إلا إذا لجأ إلى القسوة مع شريكة فراشه .

وقالت المرأة : لم يكن هذا حاله خلال السنوات الخمس الأولى من حياتنا الزوجية ، فقد كان يلجأ إلى الصمت عند ممارسته الحب ، وفجأة تبدل كل شىء وصار يشتم مستخدماً الألفاظ البذيئة .

وعاد الطبيب النفسى إلى التساؤل : هل لديك أدنى فكرة عن السبب فى هذا التحول ؟ وهل تردينه إلى حالة معينة أو سبب خاص ؟

وعندئذ تذكرت الزوجة أن التحول فى معاملة زوجها لها فى الفراش حدث بعد ولادة طفلها الأول .

وتساءل الطبيب : هل لزوجك إخوة أو أخوات ؟

– نعم ، إن له أخاً واحداً وأختاً واحدة . ولكن ما علاقة ذلك بحالته التى نحن بصددها ؟

ـ كل العلاقة ياسيدتى . إن من الحقائق النفسية المعروفة أن جميع الأطفال يكرهون أن يولد بعدهم أى طفل جديد للأسرة ، وربما كان زوجك يحمل فى زوايا نفسه كرهاً لأمه لأنها أنجبت بعده طفلاً وطفلة . ولذلك فعندما ولدت طفلك ظهر هذا الكره الكامن فى أعماق نفسه على السطح دون أن يدرى السبب وأخذ يصب جام غضبه عليك بهذه الطريقة – طريقة الإقذاع والسباب عند ممارسة الجنس .

وعلى كل حال فإن تصرفه سليم يدل على أنه معك أسعد مما كان مع أمه ، فهو فى لحظات معينة يستطيع أن يُنفّس عن نفسه بتوجيه الشتائم إليك ، أما أمه فلم تكن الفرصة تتوفر له للتنفيس عن نفسه تجاهها بنفس الطريقة لأنه كان يخافها أحياناً .

– ولكن لماذا لا يلجأ زوجى إلى الألفاظ البذيئة إلا عندما يمارس الحب معى ؟

– لأنه يشعر أنه فى تلك اللحظة يكون أشد التصاقاً بك جسدياً وعاطفياً منه فى أية لحظة أخرى . إنه فى هذه اللحظة بالذات يريد أن يعبر عن حبه الحقيقى وكرهه الدفين .

– ولكننى أكره ذلك ولا أطيقه مهما تكن الدوافع .

– إذن صارحى زوجك بذلك فلا داعى للخوف .

وفى تلك الليلة بالذات صارحت الزوجة زوجها بنفورها من الكلمات البذيئة التى يستعملها عند معاشرتها وكان الغضب منها هو رد فعله الأول وقد صاح بها قائلاً : لماذا تنشرين غسيلنا القذر أمام الناس ؟

– قذر أم لا قذر فأنا أكره هذه الألفاظ ولا أظنها تليق بك ، إنها تخالف أصول تربيتى وتربيتك .

وقال الزوج : ألا تريدين شيئاً من المقبلات مع طبق الجنس ؟

– إننى أحب المقبلات الجنسية ولكن بغير هذه الطريقة .

فى إحدى المقابلات سئل طبيب نفسى عن رأيه فى استخدام الرجل للكلمات البذيئة عند معاشرته لزوجته وأسباب ذلك ، فأجاب قائلاً : إن الرجل عندما يتفوه بهذه الكلمات فى تلك اللحظة إنما يعبر عن المشاعر الصبيانية الدفينة التى كان يشعر بها فى مستهل مرحلة البلوغ عندما كان يرى الصور العارية والمناظر المخجلة .

وقال هذا العالم النفسى : إن إحدى مريضاتى تستخدم نفس الألفاظ أثناء ممارستها الجنس وتقول : إن هذه الألفاظ تحركها جنسياً . إن هذه العادة لا ضرر منها إذا كان زوجها يتقبل هذه الألفاظ ويحبذها . ثم إن للبذاءة الجنسية أسباباً عديدة فهى قد تتخذ ستاراً للتغلب على الخوف من الجنس ، كذلك فإنها وسيلة تسمح لبعض الناس بشىء قليل من الحرية للتنفيس عن مشاعر الغضب الحبيسة فى صدورهم .

ما لا بُدَّ لكل امرأة أن تعرفه
منذ سن الثالثة عشرة

ليس أسهل من مراعاة القواعد الصحية عند المرأة بشرط واحد هو عدم الإهمال أو التساهل حيالها . وهاك ، يا سيدتى ، بعض ما لا ينبغى لك أن تستخفى به أو تستقلى شأنه وإن بدا لك ، للوهلة الأولى ، أهلا للاستخفاف وقلة الشأن ..

* سجّلى مواعيد طمثك شهرياً :

تلك عادة محمودة أخذت تتناساها النساء منذ شيوع تعاطى حبوب منع الحمل الحديثة . ولكن تناسيها يشكل ، فى الواقع ، خطأ فادحاً وخطيراً . إن معرفة الموعد الصحيح للطمث واستطاعتك إبلاغ طبيبك به عند الضرورة يعتبر عنصراً جوهرياً لتشخيص مرضك فى حال إصابتك بمرض .

*** لا تترددى فى مراجعة الطبيب المختص بالأمراض النسائية :**

إن كثيراً من النساء يتقاعسن عن مراجعة هذا الاختصاصى أو تلك الاختصاصية فى الأمراض النسائية . وأخطر من هذا أن العديدات منهن يرفضن حتى اطلاع طبيب الأسرة على مشكلاتهن النسوية . الشيء المثالى هو تبنى عادة مراجعة الطبيب المختص ، بصورة دورية ، منذ حلول الطمث الأول . أما عندما تتزوج المرأة فلا بد من مراجعة الطبيب مرة كل ستة أشهر أو فى أضعف الإيمان ، مرة كل سنة ، لتخضع لفحص جينوكولوجى كامل . وأهمية مثل هذا الفحص الدورى الوقاية قبل الاضطرار إلى العلاج .

*** واجهى جميع الاحتمالات بلا خوف :**

قبل التوجه لإجراء الفحص الشامل الدورى ، عليك أن تُعدّى نفسك لمواجهة جميع الاحتمالات ، وأن تكونى مستعدة للإجابة عن كل الأسئلة التى قد يطرحها عليك طبيبك ، مثال ذلك التفاوت فى مواعيد الطمث والاضطرابات التى تعانينها فى هذه الفترة ووصف كل ذلك بدقة لكى تسهلى أمام طبيبك السير على نور .

*** تحاشى القيام بأى عملية غسل وتنظيف لأعضائك الجنسية قبيل الفحص الجينوكولوجى :**

إن مثل هذه النصيحة قد تبدو لك مستهجنة أو مُحطّة بكرامتك الأنثوية . ولكن العكس هو الصحيح . ذلك أن قيامك بأى عملية « تواليت شخصية » قبل خضوعك للفحص مباشرة ، من شأنه أن يمحو بعض المؤشرات المهمة التى لو بقيت لأعطت طبيبك فكرة دقيقة عن حالتك الصحية العامة . يضاف إلى ذلك أن عملية « التواليت » هذه جديرة بإزالة الخلايا المتقشرة والمختلطة بالإفرازات الطبيعية .

*** تعرفى على مؤشرات الانتانات التناسلية :**

وأولها « المفرزات البيضاء » أو « الملونة » وكذلك الحكة والحرقة أثناء التبول وكل ألم أو انزعاج فى المهبل . وأهم من ذلك كله الألم الدائم أو الذى يظهر لدى الاتصال الجنسى ، إن كل مؤشر من هذه المؤشرات ينبغى أن ينقل فوراً إلى علم طبيبك المعالج .

*** اتخذى سبل الوقاية من الانتانات :**

وهى تدخل فى عداد النظافة الصحية اليومية فلا تلبث أن تتحول إلى عادات ثابتة ، لدى المرأة والرجل على حد سواء .

من هذا القبيل :

ـ أن تكون أشياؤك الصحية خاصة بك وشخصية . فكل فرد فى العائلة يجب أن تكون له منشفته الخاصة . فكثير من الجراثيم تعيش فترة قصيرة فى مناخ جاف ولكن عمرها يطول فى المناخ الرطب . ومن هنا يصبح احتمال انتقال العدوى كبيراً بواسطة المنشفة . ومن حسن الرأى أن تكون لك منشفة للجسم وأخرى للناحية التناسلية . مثال ذلك أن فُطار (داء يسببه الفطر على الجلد) فى القدمين يمكن أن ينتقل ويتسبب فى فُطار فَرْجى – مهبلى مزعج جداً ومستعصٍ على الشفاء .

ـ نظِّفى مغطس الحمام و « البيديه » بعد كل استعمال . وبعد القيام « بتواليت شخصية » يكون من المستحسن استعمال مادة مطهرة وتنظيف المغطس بصورة جيدة . وهذه الطريقة لا ينبغى إهمالها سواء فى البيت أو فى زيارة بعض الأصدقاء أو لدى النزول فى الفنادق .

ـ بدِّلى باستمرار « الفوط الماصة » فى فترة العادة الشهرية . وهذه مسألة راحة وصحة، ثم إنها الطريقة الوحيدة التى تجنبك الإزعاج والضيق وتقييد الحركة . أما عن اختيار الفوط الصحية الماصة فهذا موضوع آخر يكثر حوله الجدل .

ـ لا تهملى تغطية مقعد « التواليت » بالورق الصحى المعقم . وخلافاً للمعتقد الشائع فإن هذه الطريقة لا تتسبب فى انتقال الأمراض التناسلية السارية لسبب بسيط هو أن الأجزاء التى تمس المقعد هى الفخذان والردفان أما الأعضاء « المعنية » فتظل فى الفراغ . وبالمقابل يمكن ، فى حال عدم التغطية ، التقاط مكروبات غير خطرة كالتى تسبب الطفح الجلدى والتقيحات وما إلى ذلك . لذا يظل من الحكمة تغطية المقعد بورق معقم .

ـ تعوَّدى على التنظيف بعد التغوط من الأمام إلى الوراء وليس العكس . ذلك أن

العديد من الجراثيم التى يحتوى عليها الغائط يمكن أن تنتقل إلى الأعضاء التناسلية . والأفضل القيام بغسل الناحية على « البيديه » عند الخروج من « التواليت » بعد التغوط أو التبول . وفى حال تعذر استعمال البيديه (فى المكتب أو أثناء زيارة) يمكن اللجوء إلى طريقة غاية فى البساطة : خذى قطعة ورق ماصة (كلينكس أو ورق صحى) وبلليها بالماء بعد طيِّها عدة طيات وبعد الفراغ من التبول امسحى بها الناحية فتزول بقايا البول التى تترك إذا ما جفت رائحة أمونيا كريهـة . وأفضل من هذا : ثمـة فى الصيدليات « مناشف » صغيرة خاصة لهذه الغاية ، وكثير من النساء يستعملن هذه المناشف بصورة دائمة إلا أن بعضها تسبب لهن تحسساً مزعجاً ، فما عليك إلا التجربة مرة أولى .

ـ تجنبى لبس البنطلونات بالغة الضيق ، فمثل هذه البنطلونات خليقة بأن تسبب تحسساً لدى بعض النساء ، وإذا كان لا مفر من لبس البنطلون فليكن لفترات غير طويلة ثم استبدليه بفستان مريح يجرى من تحته الهواء .

* اجرى « التواليت الشخصية » بانتظام :

المعروف ، صحياً ، أن هناك نوعين من « التواليت الشخصية » : التواليت الخارجية وينبغى أن تمارس يومياً ، والتواليت الداخلية التى تطبق فى ظروف معينة (عند البلوغ ، فى بداية سن اليأس ، فى بعض مراحل الحيض ، فى حالة وجود إفرازات بيضاء ، وإذا كانت المرأة تستعمل جهازاً مانعاً للحمل ..) .

ـ أما التواليت الخارجية فتتم بالماء والصابون ، باليد العارية أو بقطعة من القطن وليس أبداً بالقفاز (كف الحمام) ولا بواسطة إسفنجة (الجراثيم تعشش فيها بكثرة) . والغسل بالصابون يجب أن يصل إلى أعماق الطيّات .

ـ وأما التواليت الداخلية فيجب أن تطبق بواسطة أصبعين : السبابة والوسطى مضمومتين (إصبع واحدة لا يمكنها النفاذ إلى العمق المطلوب) وتوصى المرأة باستعمال الماء الفاتر لهذه الغاية لتحاشى التقبضات إذا كان الماء حاراً أو الألم إذا كان بارداً . وانتبهى إلى أنه لا يجوز استعمال الحقنة المهبلية إلا مرة واحدة فى الشهر وذلك بعد الحيض ،

فحذار من جعل استعمالها عادة يومية إلا .. بنـاء على توصية الطبيب . ونقطـة أخرى : « الحقنة » أداة شخصية فلا يجوز لامرأة أخرى استعمالها أبداً .

ـ لا تفرطى فى استعمال الصابون السائل المعقم . خذيه باعتدال : نقاط معدودة فقط ، ذلك أن إدخال مواد مخرشة إلى المهبل من شأنه أن يخل بالتوازن الموجود فى الإفرازات المهبلية التى تساعد الغشاء المخاطى على مقاومة هجمات الجراثيم .

* تعلمى تطبيق الوقاية المسبقة :

الثديان ينبغى أن يكونا محط اهتمام كبير ومراقبة دائمة من أجل اكتشاف أى اختلال يصيبهما سواء كان بسيطاً أو خطيراً . قومى بعملية دس شخصية بصورة منتظمة وذلك بعد عدة أيام من انتهاء طمثك أى عندما يكون الثديان استرخيا (أثناء الطمث يحتقن الثديان بشكل ملحوظ) والأفضل أن تقومى بهذه العملية فى يوم محدد ، ليكن اليوم الرابع . وليس المطلوب منك تشخيص حالة الثديين إنما محاولة اكتشاف « أشياء » غير طبيعية فيهمـا أن الطبيـب سوف يكون شاكراً لك قيامـك بهذه المهمة حين اطلاعه عليها .

* كونى مسئولة عن صحتك :

المهم فى الأمر كله أن يتكون لديك شعور بالمسؤلية عن صحتك ، ولا سيما النواحى الشخصية ، فمثل هذا الشعور وحده كافٍ لكى يجعلك دقيقة فى مراقبة تطورات هذه الصحة فضلاً عن أن هذه العناية تنعكس بالضرورة ، على ثقتك بنفسك وبالدرجة الأولى على جمالك وحسن مظهرك وسلوكك بين الناس .

* * *

فهـــــــــرس

* * *

الجمع بواسطة : مكتب آرمس للجمع بالكمبيوتر .. ت : ٣٥٦٤٤٠٤

رقم الايداع ٧٧٥٦ / ٩٥

977 - 5481 - 20 - 1

الموضوع	فهـــــــرس	الصفحة

الموضوع	الصفحة
٣ ـ سرعة القذف	٤٥
٤ ـ الألم عند الزوجة	٤٥
٦ ـ الخوف من الحمل	٤٦
* الدور الحقيقى للحب فى الزواج	٤٧
* هل يدوم شهر عسلك إلى الأبد	٥١
* البحث عن السعادة الزوجية فى العيادة النفسية	٥٥
* السعادة الزوجية	٦٥
* ماذا يجب أن تعرف قبل أن تتزوج ؟	٦٨
* ماذا يحب الرجل فى المرأة	٧٣
* الصراحة على فراش الزوجية ... علاج	٧٧
* ما مقدار حاجة الزوجين للحب ؟	٨٠
* البذاءة فى الفراش ... ما لها وما عليها	٨٥
* ما لا بد لكل امرأة أن تعرفه منذ سنّ الثالثة عشرة	٩٠

* * *

الجمع بواسطة : مكتب آرمس للجمع بالكمبيوتر .. ت : ٣٥٦٤٤٠٤

رقم الايداع ٧٧٥٦ / ٩٥

977 - 5481 - 20 - 1